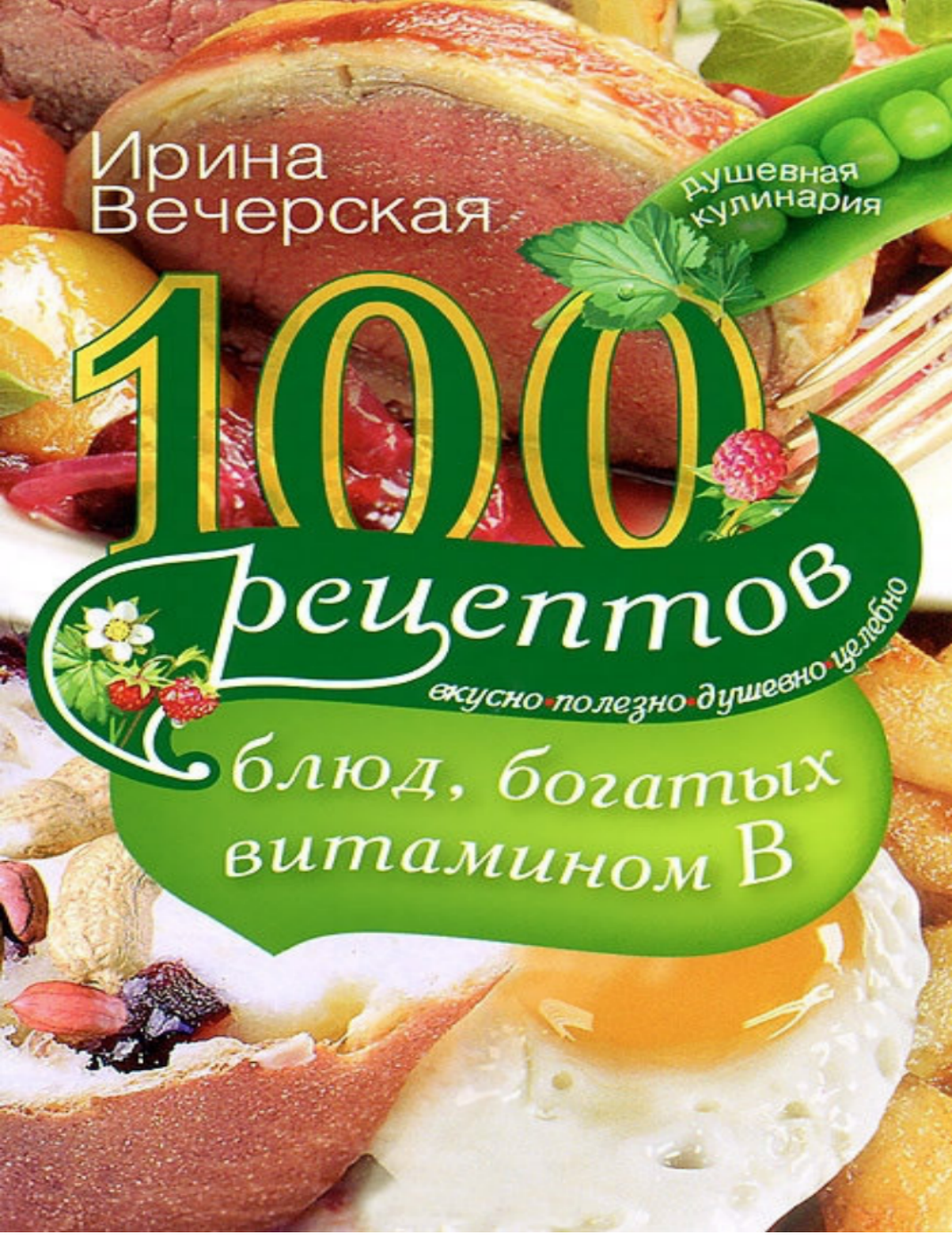
Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
блюд, богатых витамином B

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

При недостатке витаминов группы В появляются анемия, слабость, нарушение зрения, повышенная утомляемость, уменьшение аппетита, зуд и жжение кожи, отеки, тяжесть в ногах…

Вы нашли у себя эти симптомы? Не спешите принимать аптечные витамины! Лучше всего усваиваются те, которые мы получаем из натуральных продуктов. Где содержится больше всего витамина В? И как правильно съесть продукты, чтобы этот витамин усваивался? Ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, дан не только список продуктов, но и рецепты готовых блюд.

- Ирина Вечерская
  - Введение
  - Несколько слов о витаминах группы В
  - Рецепты блюд, богатых витаминами группы В
    -
    - Салаты и закуски
      -
      - Паштет из запеченной печени
      - Нежный паштет из печени
      - Салат из печени трески с овощами
      - Салат из печени трески с каперсами
      - Салат из печени трески с рисом
      - Слоеный салат из печени трески
      - Закуска из цветной капусты и яиц
      - Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка
      - Салат из копченой рыбы с овощами
      - Рыбный салат с огурцами
      - Салат из морской капусты и рыбы
      - Овощной салат с рыбой
      - Салат из креветок
      - Паштет из рыбы
      - Летний салат из тунца
      - Салат из сельдерея и грибов
      - Сельдерей с орехами
      - Английский салат
      - Салат из свежих овощей с цитрусовой приправой
      - Салат из фасоли

- Салат «Королевский»
- Салат с мягким домашним сыром
- Яичный паштет
- Паштет на бутерброды из творога (вариант 1)
- Паштет на бутерброды из творога (вариант 2)
- Паштет на бутерброды из творога (вариант 3)
- Салат из сырой моркови с медом и орехами

- Супы
  - Суп-пюре из печени
  - Суп-крем из печени
  - Суп из куриных потрошков
  - Суп из почек по-английски
  - Суп из субпродуктов с фасолью
  - Суп из свежей рыбы с овощами
  - Суп вегетарианский
  - Суп с брюссельской капустой
  - Овощная похлебка
  - Суп «волынский»
  - Чесночная похлебка
  - Суп из шпината
  - Суп с рисом и зеленым горошком
  - Молочно-гороховый суп
  - Крестьянская молочная похлебка
  - Суп из сухого гороха
  - Фасолевый суп
  - Гороховый суп
  - Суп с сыром
  - Грибной суп на мясном бульоне
  - Грибная похлебка
  - Щи с грибами
  - Рассольник
  - Рассольник с грибами
  - Сборная солянка
- Вторые блюда
  - Тушеная курица с овощами
  - Курица с сыром и шпинатом
  - Цыпленок в муке
  - Колбаса из кур под паровым соусом
  - Зразы из кур с рисом
  - Котлеты из курицы

- Рисовая запеканка с курицей
- Запеканка из курицы и овощей
- Жареная курица с черносливом
- Курица в томатном соусе
- Курица с картофелем и фасолью
- Гусь или утка по-деревенски
- Тефтели в томате
- Мясо в кисло-сладком соусе
- Говядина тушеная с овощами
- Мясо с грибами
- Запеканка из мяса и картофеля
- Мясо с яблоками, запеченное в молочном соусе
- Фрикадельки мясо-рисовые паровые
- Фрикадельки для бульона или супов
- Картофельные крокеты с мясом в омлете
- Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами
- Рис с мясом
- Плов с курицей, замаринованной в простокваше
- Мясной фарш с овощами
- Зразы мясные, фаршированные омлетом
- Зразы манные с мясом
- Отбивные из печени с яйцом и сыром
- Пюре из печени
- Овощное пюре с печенью
- Пудинг из телячьей печени
- Печень в сметане с печеными яблоками
- Печень в винном соусе
- Закусочные «рафаэлки» из печени
- Печеночные оладьи
- Печень по-строгановски
- Печень по-креольски
- Печень куриная по-марокканski
- Печень в соусе по-восточному
- Печень, жаренная целиком
- Печень в апельсиновом соусе
- Печень по-бразильски
- Колбаски из печени и курицы
- Печеночные кексы
- Рулетики из куриной печенки и шампиньонов
- Хе из печени

- Почки в сметане
- Телячьи почки в горшочках
- Рыбное филе, запеченное с цветной капустой
- Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе
- Паровые биточки из рыбы
- Кнели из рыбы
- Рыба с овощами
- Тушеная рыба
- Рагу из рыбы
- Рыбная запеканка
- Рыбное филе с яблоками
- Рыбно-картофельные котлеты
- Рыба, тушенная в горшочке
- Рыба, запеченная с баклажанами
- Рыба в фольге
- Рулет рыбный
- Рыба, запеченная в омлете
- Рыба с картофелем
- Фаршированная рыба
- Сосиски рыбные
- Шарики рыбные
- Плов из овощей
- Цветная капуста с ветчиной
- Капуста, тушенная с яйцами и луком
- Капуста, тушенная с рисом
- Голубцы с грибами и яйцами
- Цветная капуста под молочным соусом
- Пюре из цветной капусты
- Клецки из овощей
- Брюссельская капуста с орехами и сухарями
- Зеленый горошек по-итальянски
- Зеленый горошек по-французски
- Помидоры, фаршированные грибами
- Чечевица с грибами
- Чечевица по-эльзасски
- Чечевица с мясом
- Запеканка из стручковой фасоли
- Тушеная стручковая фасоль
- Перец, запеченный с сыром
- Сыр жареный, с овощным гарниром
- Домашний сыр
- Домашний творог

- Ленивые вареники
- Запеканка из творога и кукурузных хлопьев
- Яичница-глазунья
- Яичница с хлебом
- Яичница взбитая
- Яичница с сосисками
- Яичница с помидором
- Омлет с сыром
- Омлет белковый
- Омлет с зеленью
- Омлет со стручковой фасолью и помидорами
- Омлет с пюре из печени
- Овсяная каша
- «Геркулес» на меду
- Овсяная каша по-шотландски
- Овсяная каша с субпродуктами
- Овсяная каша по-английски
- Каша гречневая рассыпчатая
- Каша гречневая пуховая
- Гречневая каша с сыром
- Каша гречневая с кабачками
- Каша гречневая с цветной капустой и молоком
- Гречневая каша с яблоками
- Голубцы гречневые
- Гречневики
- Гречка с луком и шпиком
- Галушки
- Рисовая каша
- Рисовая запеканка
- Рис по-восточному
- Рис по-монастырски
- Рисовая каша с фруктами
- Рисовая каша с яблоками
- Рисовая каша с тыквой
- Пшенные котлеты
- Кулеш
- Пшенная каша с фруктами и медом
- Пшенная каша на молоке с тыквой
- Пшенная каша с тыквой
- Клецки картофельные с ячневой крупой
- Ячневая каша с тыквой

- Пшенные блины
- Овсяные блины
- Гречневые блины
- Начинка для блинов 1
- Начинка для блинов 2
- Начинка для блинов 3

- Десертные блюда
  - Суфле творожное с печеньем
  - Суфле манное на молоке
  - Галушки творожные
  - Кнедли с абрикосами
  - Творожный пудинг
  - Рисовые шишки
  - Яблоки, фаршированные творогом и изюмом
  - Чернослив, фаршированный творогом и орехами
  - Мюсли
  - Желе апельсиновое (лимонное)
  - Суфле лимонно-творожное
- Напитки
  - Молочный кисель
  - Кисель овсяный кислый
  - Кисель из меда
  - Банановый коктейль
  - Коктейль из кураги
  - Коктейль из цитрусовых
  - Изюмный отвар
  - Напиток фруктовый из йогурта
  - Напиток лимонный
  - Лимонный морс

Ирина Вечерская
100 рецептов блюд, богатых витамином B. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Витамины группы В — сейчас многие слышали эту фразу и даже могут перечислить некоторые из витаминов, входящих в нее, особенно если приходилось сталкиваться с уколами витамина B_1 или B_{12}. Но значит ли это, что так же легко мы можем рассказать, зачем они вообще нужны, от чего помогают и чему способствуют?

Слово «витамины» происходит от латинского vita — жизнь. Из этого следует, что для жизни они совершенно необходимы. Но чаще всего мы просто глотаем «витаминки», особо не задумываясь, зачем и в каких дозах. А это неправильно. Всегда лучше знать, что приходится употреблять, и не важно даже, врач это прописал или мы сами решили оздоровить организм. Знания лишними не бывают.

Поэтому в книге будет рассказано, что из себя представляет группа В, какие конкретно витамины в нее входят, зачем они нужны нашему организму, что бывает при их недостатке (а он сейчас встречается очень часто, причем люди обычно лечат симптомы и даже не подозревают, каковы причины этих симптомов) или избытке. Не все знают, но витамины взаимодействуют друг с другом, одни усиливают действие, другие ослабляют. Также витамины взаимодействуют с микроэлементами, и при недостатке или избытке в питании минеральных веществ одни витамины могут усваиваться и действовать лучше и активнее, а другие вообще усваиваться не будут. И можно пить их любыми дозами — пользы не дождешься.

Также в отдельной главе будут приведены рецепты блюд из продуктов, в большом количестве содержащих витамины группы В, потому что гораздо полезней питательные вещества, и витамины в том числе, получать с пищей, а препараты пить только в том случае, если с пищей не получается запасаться полной дозой (в нашем климате, к сожалению, это вполне вероятный сценарий).

Несколько слов о витаминах группы В

В наши дни даже при сбалансированном рационе питания человек не получает все необходимые витамины. Человек как вид сформировался в таких условиях, когда и физические нагрузки были гораздо больше, и пищи съедалось гораздо больше. В последние десятилетия энергозатраты у человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина B_1 в 1,4 мг, нужно съедать 700–800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и т. п. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90–100 % витаминов, также они активно разрушаются на свету.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко

варьирует в разные сезоны.

Витамины группы В относятся к разряду водорастворимых. Первоначально думали, что это один витамин, потом оказалось, что их несколько, и открываемым витаминам стали давать индексы вместе с названием. Все они основной функцией имеют участие в тканевом дыхании и выработке энергии. Следует знать, что эти витамины, за исключением цианокобаламина, не накапливаются в организме, их нельзя запасти, они должны поступать с пищей ежедневно!

В группу В входят как собственно витамины, так и витаминоподобные вещества. Необходимые дозы витаминоподобных веществ значительно превышают дозы витаминов. Дефицит их, в отличие от витаминов, не приводит к явно выраженным нарушениям в организме. Они обладают относительной безвредностью и низкой токсичностью. Частично они синтезируются в организме, но также должны поступать и с пищей. В настоящее время к витаминоподобным веществам относят холин (витамин B_4), инозитол (витамин B_8), парааминобензойную кислоту (витамин B_{10}), левокарнитин (витамин B_{11}), оротовую кислоту (витамин B_{13}), пангамовую кислоту (витамин B_{15}).

Витамин B_1(тиамин) нормализует белковый, жировой, углеводный и минеральный обмен. В первую очередь он способствует окислению продуктов распада углеводов, участвует в обмене аминокислот, в образовании полиненасыщенных жирных кислот, в переходе углеводов в жиры. Тиамин нужен всем клеткам организма, особенно нервным. Он стимулирует работу мозга, необходим для сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Нормализует кислотность желудочного сока, двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Суточная потребность в витамине B_1 составляет у взрослого мужчины 1,6–2,5 мг, у женщины 1,3–2,2 мг, у ребенка в зависимости от возраста 0,5–1,7 мг.

Гиповитаминоз тиамина встречается достаточно часто, а провоцировать его могут: однообразное питание продуктами переработки зерна тонкого помола; избыток углеводов и белков в пище; хронический алкоголизм и злоупотребление пивом; значительное и длительное употребление сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелая физическая работа (в том числе занятия спортом) и нервное напряжение; пребывание в условиях высокой температуры или холода; хронические заболевания кишечника, сахарный диабет, тиреотоксикоз. Потребность в витамине вырастает при беременности и кормлении грудью. Тиамин нужен

в повышенных количествах при лечении ожогов, острых и хронических инфекций, при лечении антибиотиками. Также тиамин нужен рабочим на химических производствах при работе со ртутью, мышьяком, сероуглеродом и другими вредными веществами.

Признаки гиповитаминоза: снижение аппетита, тошнота, запоры, периферические полиневриты, частый пульс, одышка, боль в области сердца, мышечная слабость, дрожание рук, болезненность в икроножных мышцах, чувство жжения кожи, головные боли, раздражительность и беспокойство, ослабление памяти и забывчивость, депрессия, усталость, бессонница.

Гипервитаминоз встречается редко, поскольку тиамин в организме не накапливается. Может быть контактный дерматит при контакте с тиамином или аллергические реакции при введении через укол более 100 мг витамина сразу.

В небольших количествах он вырабатывается бактериями, обитающими в кишечнике человека, но при дисбактериозе его выработка нарушается.

Продукты питания, богатые витамином B_1:

— кедровые орехи — 33,8 мг на 100 г съедобной части продукта,
— семечки подсолнуха — 1,9,
— пророщенные зерна пшеницы — 1,7,
— фисташки — 1,
— горох — 0,8,
— арахис — 0,75,
— пшено — 0,7,
— свинина — 0,6,
— орехи кешью — 0,5,
— чечевица — 0,5,
— рис — 0,5,
— овсянка — 0,5,
— фасоль — 0,5,
— «геркулес» — 0,4,
— пшеница — 0,4,
— грецкие орехи — 0,4,
— кукуруза — 0,4,
— почки — 0,4,
— сердце — 0,4,
— ячневая крупа — 0,33,
— зеленый горошек консервированный — 0,3,
— фундук — 0,3,
— печень свиная или говяжья — 0,3, куриная — 0,5,
— гречка — 0,3,

— макаронные изделия — 0,25,
— щавель — 0,2,
— хлеб — 0,18,
— масло сливочное — 0,15,
— картофель — 0,12,
— капуста брюссельская и цветная — 0,1.

При этом следует иметь в виду, что содержание витамина B_1 сильно зависит от почвы, где выращивалось растение. Потом его содержание уменьшается в процессе хранения. Зеленые бобы, например, теряют более 90 % от первоначального содержания тиамина за один год хранения в замороженном состоянии. Потеря для других продуктов составляет от 20 до 60 %.

Далее тиамин разрушается: — при тепловой обработке; чем она длительнее, тем меньше витамина остается;

— под действием кислорода; поэтому лучше не оставлять измельченные продукты на воздухе надолго;

— в щелочной среде (при добавлении соды или соли), поэтому солить блюда лучше уже в момент их готовности;

— при длительном вымачивании продуктов, поскольку он быстро растворяется в воде;

— под действием соляной кислоты желудка. Чай и кофе в больших количествах также выводят тиамин из организма.

Витамин B_1 выдерживает нагревание до +140 ˚С в кислой среде, но в щелочной и нейтральной средах не так устойчив.

В организме тиамин переходит в активную форму тогда, когда есть магний.

Витамин B_1 в инъекциях вводится раздельно с витаминами B_6 и B_{12}, поскольку если у человека возникает аллергическая реакция на тиамин, то витамины B_6 или B_{12} могут усилить ее в несколько раз.

Тиамин несовместим с стрептомицином, пенициллином или никотиновой кислотой. Сульфаниламиды, а также спиртосодержащие препараты нарушают его нормальное всасывание. Антагонистом тиамина является холин. Антибиотики, лекарства, содержащие серу, оральные контрацептивы, антацидные препараты (снижающие кислотность желудочного сока) могут снижать уровень тиамина в организме.

Витамин B_2(рибофлавин) участвует в обмене белков, жиров и углеводов, нормализует функцию нервной системы, печени, улучшает кроветворение.

Рибофлавин принимает активное участие в образовании некоторых гормонов и эритроцитов вместе с фолиевой кислотой (витамином B_9), содействует синтезу эритропоэтина (главного стимулятора кроветворения). Также участвует в синтезе АТФ —

главного источника энергии для клеток, защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей, обеспечивает привыкание глаз к темноте, повышает остроту зрения и восприятие цвета и света.

Играет большую роль в расщеплении белков, жиров и углеводов, входит в состав более десятка ферментов и флавопротеидов — особых биологически активных веществ.

Рибофлавин нужен для роста и обновления тканей, положительно влияет на состояние нервной системы, печени, кожи, слизистых оболочек. Он необходим для нормального развития плода при беременности и для роста детей. Сохраняет кожу, ногти и волосы здоровыми.

Участвует в синтезе гликогена. Помогает усваивать железо и вместе с витамином B_1 способствует поддержанию уровня этого микроэлемента в крови. Укрепляет иммунитет.

Необходим для активации ряда витаминов, например, пиридоксина (витамина B_6), фолиевой кислоты (витамина B_9) и филлохинона (витамина К).

В организме человека рибофлавин может синтезироваться полезными бактериями в кишечнике, но его выработка уменьшается при дисбактериозе, поэтому гиповитаминоз встречается достаточно часто.

Суточная потребность в витамине B_2 составляет 1,5–2,5 мг.

Потребность в нем возрастает при больших физических нагрузках, стрессе, беременности и кормлении грудью.

Недостаток рибофлавина провоцируют бедное белками питание; резкое снижение употребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение, физические нагрузки; сильная жара или холод; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы. Повышенный расход этого витамина также происходит при инфекционных заболеваниях с подъемом температуры. Снижает уровень витамина в организме прием оральных контрацептивов, прием нейролептиков, систематическое употребление алкоголя. Вредна для рибофлавина недостаточная или, напротив, повышенная функция щитовидной железы.

Признаками гиповитаминоза являются поражение слизистой оболочки губ с шелушением кожи и трещинами на губах, вокруг рта, на крыльях носа, ушах и в носогубных складках, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит (когда есть ощущение, что в глаза «как песка насыпали»), светобоязнь, слезотечение и покраснение глаз, снижение зрения, медленное заживление ран, у детей замедление

роста и развития.

Гипервитаминоз встречается крайне редко, поскольку про запас он не накапливается, а выводится очень активно.

Продукты питания, богатые витамином B_2:

— кедровые орехи — 88 мг на 100 г съедобной части продукта,
— печень — 3,5,
— почки — 3,5,
— дрожжи — 3,0,
— миндаль — 0,65,
— сыр жирный — 0,6,
— шампиньоны — 0,45,
— какао — 0,45,
— репа — 0,45,
— яйцо куриное — 0,44,
— сыр плавленый — 0,4,
— шпинат — 0,4,
— лосось — 0,4,
— опята — 0,38,
— скумбрия — 0,36,
— лисички — 0,35,
— форель — 0,35,
— бобы соевые — 0,31,
— маслята — 0,3,
— шиповник — 0,3,
— творог — 0,3,
— белые грибы — 0,3,
— говядина — 0,3,
— чечевица сухая — 0,3,
— горох сушеный — 0,28,
— петрушка — 0,28,
— баранина — 0,26,
— свинина жирная — 0,24,
— шоколад горький — 0,24,
— гусятина — 0,23,
— капуста цветная — 0,23,
— мука ржаная — 0,22,
— отруби — 0,22,
— спаржа — 0,22,
— телятина — 0,2,
— сельдь — 0,2,
— хлеб ржаной — 0,18,
— цыпленок — 0,16,
— горошек зеленый — 0,16,

— молоко — 0,15,
— орехи грецкие — 0,13,
— арахис — 0,13,
— инжир — 0,12,
— овсяные хлопья — 0,12,
— греча — 0,12,
— кукуруза — 0,1,
— финики — 0,1,
— фасоль — 0,1.

Хотя рибофлавин присутствует в зеленых овощах, для хорошего усвоения их нужно варить.

Он хорошо усваивается организмом, если в желудке и кишечнике есть пища, поэтому витаминные препараты лучше принимать во время еды или сразу после нее.

При тепловой обработке содержание в продуктах витамина B_2 снижается на цифры от 5 до 40 %. Он сохраняет устойчивость при высоких температурах и кислотности, но легко разрушается в щелочной среде или под воздействием света. Устойчив во внешней среде, хорошо переносит нагревание, но плохо переносит солнечный свет. Например, если бутылка молока проведет пару часов на солнце, то в ней распадется до 50 % рибофлавина, а через 3,5 часа — уже 70 %.

В кипяченом молоке рибофлавина не остается совсем, это надо помнить тем, кто варит каши на молоке. Если хочется сохранить витамины, то лучше сварить крупу в воде, а подогретое молоко добавить после.

При размораживании продуктов на свету рибофлавин теряется.

При варке овощей витамины группы В из них переходят в воду, и если отвар выливать, то и витамины теряются тоже.

Долгое хранение в морозилке замороженных овощей или мяса также приводит к потерям витамина B_2 — до 1 % в день.

Препараты, снижающие давление, из группы блокаторов ангиотензин-конвертирующего фермента усиливают действие рибофлавина. Так же действуют препараты, регулирующие функцию щитовидной железы (например, тиреоидин).

А вот нейролептики (большие транквилизаторы) блокируют действие рибофлавина, как и периферические вазодилататоры (препараты, расширяющие мелкие артерии и вены).

Витамин B_3(никотиновая кислота, витамин РР, ниацин) регулирует обмен углеводов, холестерина, железа, состояние центральной нервной системы, снижает артериальное давление, повышает выделение желудочного сока, улучшает работу печени и поджелудочной железы.

Никотиновая кислота поддерживает в здоровом состоянии кожу, слизистую оболочку кишечника и ротовой полости; участвует в обеспечении нормального зрения, улучшает кровоснабжение и снижает повышенное давление.

Ниацин существует в двух формах: никотиновой кислоты и никотинамида. В животных продуктах ниацин содержится в виде никотинамида, а в растительных — в виде никотиновой кислоты. Эти два вещества очень близки по своему влиянию на организм, только никотиновая кислота более сильно расширяет сосуды.

Ниацин может образовываться в организме из незаменимой аминокислоты триптофана. Считается, что из 60 мг триптофана синтезируется 1 мг ниацина.

Суточная потребность в витамине B_3 составляет у мужчин 16–28 мг, у женщин — 14–20 мг.

Потребность в этом витамине возрастает при тяжелых физических нагрузках; напряженной нервно-психической деятельности; при сильной жаре или сильном холоде; беременности и кормлении грудью; недостатке белков в пище и преобладании растительных белков над животными (вегетарианство, пост).

Признаки нехватки витамина B_3: вялость, апатия, утомляемость, бессонница, раздражительность, головокружение, головная боль, снижение аппетита, падение массы тела, пониженное артериальное давление, «жжение» в стопах, бледность и сухость кожи, сердцебиение, запоры, снижение сопротивляемости организма к инфекциям. У детей будет задержка роста и прибавки массы тела.

Избыток витамина B_3 встречается крайне редко, поскольку он не накапливается в организме, признаками избытка будут кожная сыпь, зуд, обмороки.

Продукты питания, богатые витамином B_3:

— дрожжи пивные сухие — 36 мг на 100 г съедобной части продукта,
— дрожжи хлебные сухие — 28,
— злаки — 19,
— отруби — 19,
— арахис — 16,
— печень говяжья, овечья, куриная — 12–19,
— курятина — 10,
— индюшатина — 8,
— лосось (консервы) — 7,
— почки говяжьи — 7,
— телятина — 6,6,
— баранина — 6,6,

— сердце говяжье — 6,
— персики сушеные — 5,5,
— язык говяжий — 5,
— говядина — 4,5,
— мука пшеничная неочищенная — 4,3,
— картофель печеный — 3,3,
— абрикосы сушеные — 3,3,
— хлеб из зерен грубого помола — 3,
— горох свежий или сухой — 3,
— мука ржаная — 2,5,
— чечевица сухая — 2,
— картофель жареный — 1,7,
— кукуруза — 1,7,
— сливы сушеные — 1,7,
— фасоль сухая — 1,4.

Ниацин достаточно устойчив во внешней среде, он выдерживает длительное хранение, замораживание, сушку, действие солнечного света, щелочных и кислых растворов. А вот при обычной тепловой обработке (варка, жарение) его содержание в продуктах снижается на 5–40 %.

В продуктах питания этот витамин может присутствовать как в легкодоступной, так и в прочно связанной форме. Например, в зерновых культурах он находится в труднодоступной форме, из-за чего из зерновых плохо усваивается. В кукурузе этот витамин находится в особенно неудачном сочетании.

Пожилым людям может не хватать витамина B_3 даже при достаточном поступлении с пищей, поскольку у них нарушается его усвоение.

Витамин B_4(холин) нормализует работу мозга и нервной ткани. Для этого холин преобразуется в ацетилхолин, который является проводником импульсов, проходящих по нервным тканям, а также активизирует работу мозга, что способствует улучшению концентрации внимания и способности к запоминанию, повышает настроение, способствует устранению эмоциональной неустойчивости. А вот длительная недостаточность витамина B_4 может привести к разрушению и отмиранию нервных клеток.

Холин необходим для поддержания постоянной консистенции защитной оболочки клеток мозга и нервов. Без него холестерин окисляется, превращаясь в «плохой холестерин», что приводит к образованию атеросклеротических бляшек и нарушению питания внутренних органов, в том числе сердца и мозга.

Достаточное поступление холина в организм способствует

выведению и обмену липидов (жиров) из печени. Длительный дефицит холина является причиной жирового перерождения печени, что приводит в итоге к циррозу печени.

Прием витамина B_4 поможет печени восстановиться после токсического воздействия вирусов, лекарств, алкоголя и наркотиков.

Также холин увеличивает подвижность сперматозоидов. Укрепляя мембраны бета-клеток, в которых происходит выработка инсулина, он приводит в норму концентрацию сахара в крови.

Холин способствует кроветворению, положительно влияет на процессы роста.

Он частично вырабатывается в организме человека полезными бактериями кишечника, некоторое количество синтезируется клетками печени, однако этого количества недостаточно, и он должен ежедневно поступать с пищей.

Человеку в сутки нужно от 0,5 до 1 г этого витамина, а при всевозможных нагрузках и болезнях потребность может увеличиваться до 1,5 г. Верхний допустимый уровень потребления составляет 1–2 г в сутки для детей до 14 лет и 3–5 г в сутки для детей старше 14 лет и взрослых.

Холин нужно обязательно принимать дополнительно при занятиях спортом или тяжелых физических нагрузках; при стрессе и истощении нервной системы; при поражении отделов мозга и некоторых заболеваниях, возникающих из-за нарушения функций нервной системы (например, при полиневритах). Потребность в нем увеличивается во время жары.

У людей, страдающих хроническими заболеваниями пищеварительной системы, нарушены процессы всасывания питательных веществ, а от этого страдает синтез витамина B_4. В группе риска находятся пожилые люди, поскольку у них уменьшается способность усвоения этого витамина и нарушается биосинтез его микрофлорой кишечника. Недостаток его в питании беременных и детей до 5 лет может крайне негативно повлиять на интеллектуальные способности ребенка.

Гиповитаминоз проявляется следующими симптомами: вялость, слабость в ногах, нарушение координации движений, ослабление памяти, побледнение слизистых оболочек, развитие дерматитов. Также возникает избыточная масса тела, у кормящих матерей нарушается выработка молока, появляется высокое содержание холестерина в крови.

Однако бывает и передозировка при приеме холина. В этом случае появляются тошнота, повышенное слюноотделение, потеря аппетита, потоотделение, а иногда даже нарушения сердечного

ритма.

Продукты питания, богатые витамином B_4:

— яичный желток 1500 мг (1,5 г) в 100 г съедобной части продукта,
— яичный порошок из куриных яиц — 900,
— желток куриного яйца сырой (1 шт.) — 682,
— печень говяжья сырая — 630,
— печень свиная сырая — 520,
— яйцо перепелиное — 507,
— яйцо куриное — 504,
— печень говяжья тушеная — 426,
— пророщенная пшеница — 406,
— печень телячья тушеная — 400,
— почки говяжьи — 320,
— печень телячья сырая — 310,
— пророщенный рис — 300,
— быстрорастворимый порошок «шоколад без сахара» — 267,
— яйцо куриное сырое (1 шт.) — 251,
— горох — 250,
— яйцо куриное, сваренное вкрутую (1 шт.) — 225,
— чечевица — 223,
— яйцо куриное, омлет (1 шт.) — 212,
— грибы шитаки сушеные — 202,
— арахис жареный — 162,
— овес — 156,
— ячневая крупа — 139,
— сметана 30 %-ная — 124,
— треска — 87,
— мясо разное — от 75 до 122,
— картофель — 66,
— макаронные изделия в/с — 52,
— йогурт — 40,
— капуста белокочанная — 23.

Холин также содержится в нерафинированных растительных маслах, но сейчас их потребление стало очень небольшим, поскольку все используют рафинированные масла.

При дефиците холина уменьшается синтез карнитина, необходимого для утилизации жиров, работы мышц и сердца. При низком поступлении в организм витаминов B_9 и B_{12} может возникнуть недостаток холина в организме. Также недостаток может развиться при заболеваниях печени и почек, при малом употреблении в пищу белков. Холин разрушается антибиотиками и алкоголем. Кроме того, он частично разрушается при нагревании (то есть приготовлении пищи).

Стимулируя расщепление липидов, витамин B_4 способствует усвоению витаминов, которые растворяются в жирах (A, D, E и K).

Витамин B_5(пантотеновая кислота). Попадая в организм, пантотеновая кислота превращается в пантетин, который входит в состав кофермента А, а он участвует в обмене и белков, и жиров, и углеводов. Так что пантотеновая кислота требуется для обмена жиров, углеводов, аминокислот, синтеза жизненно важных жирных кислот, холестерина, гистамина, ацетилхолина, гемоглобина.

Снижается уровень витамина B_5 у женщин, принимающих оральные контрацептивы, у людей с сахарным диабетом или заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Пожилые люди часто страдают от ее недостатка. Пантотеновая кислота сильно расходуется при стрессе и тяжелых физических нагрузках. Повышенное ее количество необходимо во время беременности и кормлении грудью. Причиной дефицита витамина могут быть малое содержание в пище белков, жиров, витамина С, витаминов группы В, а также длительное применение многих антибиотиков и сульфаниламидов.

Симптомы гиповитаминоза: усталость, депрессия, расстройство сна, повышенная утомляемость, головные боли, мышечные боли в ногах, преимущественно по ночам, и покраснение кожи стоп; депигментация и потеря волос, прекращение роста, истощение, расстройства координации движений, функций сердца и почек, желудка, кишечника.

При пантотеновой недостаточности снижается сопротивляемость организма к инфекциям, часто возникают острые респираторные заболевания.

Суточная потребность в витамине B_5 составляет 5–10 мг. Рекомендуемое потребление с пищей для детей составляет 2–3 мг в сутки и увеличивается постепенно до уровня, установленного для взрослых, к 11 годам.

Про случаи гипервитаминоза до сих пор не известно. Ежедневная доза приема вплоть до 10 грамм у человека вызывает лишь незначительные желудочно-кишечные расстройства.

Продукты питания, богатые витамином B_5:

— пивные дрожжи — 12 мг в 100 г съедобной части продукта,
— печень говяжья — 6,8, свиная — 5,8,
— яйцо куриное желток — 3,8,
— почки свиные — 3,
— молоко сухое — 2,7,
— форель — 2, — соя — 1,75,
— семена подсолнечника — 1,5,
— фасоль — 1,2,

— сыр — 1,
— грецкие орехи — 1,
— овсянка — 0,9,
— горошек зеленый — 0,8,
— хлеб с отрубями — 0,8,
— говядина — 0,5,
— рис — 0,4,
— молоко — 0,38,
— картофель — 0,3,
— макаронные изделия — 0,3,
— творог жирный — 0,28,
— морковь красная — 0,26,
— помидоры — 0,25,
— апельсин — 0,25,
— банан — 0,25,
— яйцо куриное белок — 0,24,
— шпроты в масле — 0,2,
— лимон — 0,2.

Пантотеновая кислота синтезируется микроорганизмами кишечника, но количество вырабатываемой ими пантотеновой кислоты до конца не выяснено. В тонком кишечнике всасывается примерно половина пантотеновой кислоты, присутствующей в пище.

Эта кислота чувствительна к нагреванию, при термической обработке теряется почти 50 % витамина. Она стабильна в нейтральной среде, но легко разлагается при нагревании в щелочных или кислых растворах. Во время приготовления пищи может быть потеряно до 50 % пантотеновой кислоты и до 80 % в результате обработки и рафинирования пищи (консервирование, замораживание, измельчение и так далее). Пастеризация молока вызывает незначительные ее потери.

Этиловый спирт вызывает снижение количества пантотеновой кислоты в тканях.

Витамин B_{12} может содействовать включению свободной пантотеновой кислоты в кофермент А. Если этого витамина мало, то нарушается жировой обмен. Также для нормального действия витамина B_5 необходимы витамины С, А, B_6, B_7 и B_9.

Витамин B_6(пиридоксин) способствует поддержанию структуры и функции костей, зубов, десен. Он играет важную роль в обеспечении нормального течения биохимических реакций в организме. Известно более сотни патологических состояний, развивающихся вследствие дефицита пиридоксина. Основной его функцией является обеспечение обмена аминокислот, из которых строятся все жизненно необходимые белки. А от количества

усвоенного организмом белка напрямую зависит состояние здоровья.

Без пиридоксина невозможен нормальный углеводный обмен. При непосредственном участии витамина B_6 углеводы, накопленные в мышцах и печени, поступают в кровь, вследствие чего клетки снабжаются глюкозой, необходимой для выработки энергии. Если человек не получает достаточного количества пиридоксина с пищей, то развивается дефицит глюкозы в крови — гипогликемия, характеризующаяся постоянной усталостью, бессонницей, нервозностью и агрессией.

Также установлено, что недостаток витамина B_6 сопровождается нарушениями обмена жиров. Доказано, что дефицит пиридоксина является одной из причин развития атеросклероза.

От количества усвоенного пиридоксина зависит состояние иммунитета. При дефиците пиридоксина значительно хуже вырабатываются антитела. Защитные белки организма становятся менее эффективными и хуже справляются с вредными веществами. При участии пиридоксина происходит выработка эритроцитов и их пигмента гемоглобина. Витамин B_6 регулирует баланс калия и натрия в организме. Пиридоксин также принимает непосредственное участие в синтезе гормонов щитовидной железы.

Пиридоксин необходим для нормальной работы центральной нервной системы, помогает избавиться от ночных спазмов мышц, судорог икроножных мышц, онемения рук.

Взрослому человеку нужно 2–3 мг пиридоксина в сутки. Проблема в том, что он не запасается в организме и должен ежедневно поступать с пищей. Разнообразные диеты и лечебное голодание зачастую приводят к дефициту витамина B_6. Частично этот витамин вырабатывается полезной микрофлорой в кишечнике человека, но из-за нарушения состояния этой микрофлоры (дисбактериоза) может нарушаться и его выработка.

Основными признаками недостатка пиридоксина являются: мышечная слабость, артрит, нарушение кроветворения и кровообращения, онемение конечностей, трещины в уголках губ, выпадение волос, сухая неровная кожа над бровями, вокруг глаз, на шее, в области носогубной складки и волосистой части головы, начинаются дерматиты. Отмечаются повышенная утомляемость, депрессия, раздражительность, заторможенность, сонливость, потеря аппетита, тошнота.

У беременных женщин отмечаются: тошнота, упорная рвота, потеря аппетита, бессонница, раздражительность, сухие дерматиты с зудом кожи, воспалительные изменения полости рта

и языка.

Для грудных детей при постоянном дефиците пиридоксина характерны: судороги, напоминающие эпилепсию, задержка роста, повышенная возбудимость, желудочно-кишечные расстройства.

Следует заметить, что дефицит пиридоксина из-за недостаточного его поступления с пищей встречается довольно редко, потому что он есть в самых разных продуктах. Однако этот недостаток все-таки может быть: при наследственных нарушениях обмена веществ; при лечении антибиотиками, вызывающими гибель полезных бактерий кишечника, а также сульфаниламидами, приеме противозачаточных и противотуберкулезных препаратов; у грудных детей при вскармливании стерилизованным молоком и у беременных женщин при токсикозах; у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками.

Повышенное количество этого витамина нужно при следующих состояниях: заболевания сердца, стресс, прием противозачаточных таблеток, занятия спортом и тяжелые физические нагрузки, недостаток сахара в крови, инфекционные болезни. Беременные и кормящие женщины обязательно должны получать не менее 5 мг пиридоксина в сутки. Во время менструального цикла и при наступлении менопаузы потребность организма женщины в витамине B_6 также возрастает.

Избыток пиридоксина может случиться только при длительном приеме больших доз (около 100 мг) и проявляется онемением и потерей чувствительности по ходу нервных стволов на руках и ногах.

После длительного перерыва в приеме витамина B_6 его недостаток хорошо восполняет кисель из молотых пшеничных зерен. Такой напиток следует употреблять утром и после обеда.

Продукты питания, богатые витамином B_6:

— печень куриная — 0,9 мг, говяжья — 0,7 мг в 100 г съедобной части продукта,

— фасоль — 0,9,

— соевые бобы — 0,85,

— грецкие орехи — 0,8,

— облепиха — 0,8,

— тунец — 0,8,

— скумбрия — 0,8,

— пророщенные зерна пшеницы — 0,72,

— сардины — 0,7,

— хрен — 0,7,

— фундук — 0,7,

— чеснок — 0,6,
— гранат — 0,5,
— пшено — 0,5,
— сладкий перец — 0,5,
— курица — 0,5,
— бананы — 0,34,
— постное мясо (говядина, телятина) — 0,3,
— авокадо — 0,22,
— шпинат — 0,25,
— отруби — 0,17.

Большое содержание витамина B_6 обнаружено в пивных дрожжах, но для этого их нужно употреблять не в виде пива, а в сухом виде (они продаются в аптеках и магазинах).

При несбалансированном питании человек способен усвоить только 60 % поступающего с пищей пиридоксина. К дефициту этого витамина ведет чрезмерное увлечение хлебобулочными изделиями, жирной колбасой, жареной картошкой, макаронами, сладостями. Такие продукты затрудняют усвоение пиридоксина и оказывают губительное воздействие на полезную микрофлору кишечника.

Пиридоксин довольно устойчив даже при нагревании в присутствии кислот и щелочей (при тепловой обработке теряется от 20 до 35 % витамина), он хорошо растворим в этиловом спирте и воде. Однако при воздействии солнечных лучей витамин B_6 быстро разрушается. При приготовлении муки теряется до 80 % пиридоксина. А вот при замораживании и хранении в замороженном состоянии его потери незначительны.

Усвоение пиридоксина увеличивается в четыре раза, если принимать его в комплексе с рибофлавином (витамин B_2).

Разрушительное воздействие на витамин B_6 оказывают противозачаточные таблетки. После приема таких препаратов уровень пиридоксина в крови падает на 20 % уже через три часа.

Витамин B_6 хорошо усваивается организмом, а его излишки выводятся с мочой, но если не хватает магния, усвоение витамина B_6 заметно ухудшается. Также он необходим для нормального усвоения витамина B_{12} (цианокобаламина).

Витамин B_7(биотин, витамин Н) активно участвует в энергетическом обмене, способствует освобождению энергии из пищи. Именно биотин, вступая в контакт с инсулином, запускает процесс переработки глюкозы. У больных диабетом значительно улучшается обмен глюкозы при приеме витамина B_7. Также он крайне необходим для оптимальной работы нервной системы, клетки которой нуждаются в глюкозе как в основном источнике питания. Участвует биотин и в белковом обмене, помогает

усваивать протеины, а еще участвует в разложении липидов и способствует сжиганию жира в организме. Этот витамин — активный участник синтеза гемоглобина, обеспечивающего доставку кислорода к клеткам. Еще он отвечает за доставку атомов серы в волосы, кожу и ногти, обеспечивая тем самым превосходный внешний вид человека. Также этот витамин нормализует деятельность сальных желез и влияет на содержание жира на коже.

Именно поэтому признаками недостаточности биотина будут: понижение уровня сахара в крови, раздражительность, нервозность, быстрая утомляемость, бессонница; сухость кожного покрова, зуд, побледнение, тусклость кожи, себорея — шелушение кожи головы, ломкость и выпадение волос, ранняя седина, могут начаться мышечные боли.

Передозировки биотина практически не бывает, это вещество не вызывает в организме человека никаких побочных эффектов, даже если содержится в большом количестве.

Биотин активно синтезируется полезной микрофлорой в тонком кишечнике, но только при условии, что эта микрофлора там есть и у человека нет дисбактериоза. Кроме того, синтезируется недостаточное количество, и часть витамина должна поступать с пищей.

Суточная потребность составляет примерно 100–300 микрограмм (мкг). Увеличивать дозировку витамина следует при повышенных физических нагрузках и занятиях спортом, при нервных нагрузках и напряжении, при беременности и кормлении грудью, при сахарном диабете, а также после приема антибиотиков, после перенесенных расстройств желудочно-кишечного тракта (поносов), после получения ожогов.

Витамин B_7 содержится во многих продуктах, однако лучше всего усваивается он, если произведен бактериями, составляющими полезную микрофлору кишечника. Поэтому его недостаток может быть никак не связан с питанием, а связан с состоянием желудочно-кишечного тракта.

Продукты питания, богатые витамином B_7:

— печень свиная — 250 мкг в 100 г съедобной части продукта, говяжья — 200, телячья — 100,

— свинина — 75,

— бобы соевые — 60,

— говяжье сердце — 50,

— рисовые отруби — 46,

— сухое молоко — 40,

— арахис — 40,

— горошек зеленый сухой — 35,

— яйцо куриное, желток — 30,
— капуста белокочанная — 24,
— сардины — 24,
— горох желтый сухой — 18,
— капуста цветная — 17,
— шампиньоны — 16,
— телятина — 15,
— молоко сгущенное — 15,
— лососина консервированная — 15,
— рис — 12,
— пшеница — 10.

Употребление алкоголя или длительное применение антибиотиков существенно понижают уровень усвояемости биотина, поскольку эти вещества разрушают нормальную микрофлору кишечника. Жиры, подвергшиеся тепловой обработке или воздействию воздуха в течение длительного времени, замедляют усвоение биотина.

Витамин B_8 (инозит, инозитол) благоприятно влияет на работу нервной системы, восстанавливает структуру нервных волокон, улучшает сон. Является витамином-«антидепрессантом».

По своей химической структуре он напоминает сахарид, но углеводом не является. Растворяется в воде, как и все витамины группы В, и частично разрушается под действием высоких температур.

Витамин B_8 входит в состав многих ферментов, регулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, понижает давление, регулирует количество холестерина. Основное полезное свойство — активизация обмена жиров в организме.

В основном инозитол находится в крови. Один миллилитр крови содержит примерно 4,5 мкг. Он разносится кровеносной системой ко всем клеткам организма. Большие количества инозитола требуются сетчатке и хрусталику глаза, поэтому дефицит витамина провоцирует возникновение различных болезней органов зрения. Поскольку инозитол помогает усваиваться холестерину и регулирует его уровень, то это не дает развиться ожирению и атеросклерозу. Он поддерживает эластичность стенок сосудов, препятствует образованию тромбов и разжижает кровь.

Репродуктивная функция, как мужская, так и женская, тоже зависит от количества инозитола в крови. Он участвует в процессе деления яйцеклетки. Нехватка витамина B_8 может стать причиной бесплодия.

Этот витамин успешно применяют для лечения болезней,

связанных с нарушениями чувствительности нервных окончаний, так как он способствует передаче межклеточных импульсов. Также ускоряет синтез белковых молекул, благодаря чему стимулируется рост костной и мышечной ткани. Это особенно важно для роста и развития детского организма. А еще он способствует сращиванию переломов и быстрому восстановлению в послеоперационный период.

Часть витамина B_8 организм синтезирует из глюкозы. Некоторые внутренние органы запасают его у себя. Попадая в головной и спиной мозг, он накапливается в клеточных мембранах, и этот запас расходуется при нейтрализации последствий стрессов. Достаточное количество витамина B_8 стимулирует умственную активность, усиливает способность к запоминанию и концентрацию внимания. Поэтому в период интенсивных умственных нагрузок рекомендуют принимать его дополнительно.

При дефиците витамина B_8 появляются: бессонница, раздражительность, ухудшение зрения, дерматиты, выпадение волос, судороги в ногах, запоры, нарушения кровообращения, повышение уровня холестерина. У детей замедляется рост.

Организму постоянно требуются большие количества инозитола, гипервитаминоз его практически невозможен. Случаи передозировки могут сопровождаться редкими аллергическими реакциями.

Ежедневная доза витамина B_8 для взрослого человека составляет 0,5–1,5 г, точнее 20 мг на 1 кг веса. Эта доза должна быть увеличена при сахарном диабете, хронических воспалениях, стрессах, чрезмерном потреблении жидкости, лечении некоторыми лекарствами и алкоголизме. Доказано, что лучше всего витамин B_8 усваивается в присутствии витамина Е.

Несмотря на то, что организм самостоятельно синтезирует инозитол, около четверти суточной нормы должно попадать в организм из продуктов питания, то есть при расчетах надо брать 5 мг на 1 кг веса.

Продукты питания, богатые витамином B_8:

— пророщенная пшеница — 770 мг в 100 г съедобной части продукта,

— рисовые отруби — 460,

— ячневая крупа — 390,

— овсянка — 270,

— горох — 240,

— апельсин — 210,

— мандарин — 190,

— арахис жареный — 180,

— грейпфрут — 150,
— чечевица — 130,
— изюм — 120,
— мускатная дыня — 120,
— персик — 96,
— капуста белокочанная — 95,
— картофель — 66,
— арбуз — 64.

Часть инозитола во время приготовления пищи разрушается. Например, во время варки теряется около половины, ведь он растворим в воде. Зато устойчив к солнечному свету и действию кислот и щелочей. Кроме того, его можно получать из продуктов, богатых лецитином (Е322), поскольку он входит в его состав вместе с холином (витамин B_4). К ним относятся орехи, семечки, бобовые и др.

Алкоголь и кофеин, содержащийся в чае и кофе, разрушают инозитол.

Витамин B_9(фолиевая кислота, витамин Вс) необходим для нормального кроветворения и деятельности пищеварительной системы. Он участвует в регуляции процесса деления клеток и в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, серотонина и норадреналина. Также он благоприятно влияет на жировой обмен в печени, обмен холестерина, холина (витамина B_4) и некоторых других витаминов. Он улучшает аппетит, обеспечивает здоровый вид коже.

Витамины B_9 и B_{12} тесно взаимодействуют в процессе кроветворения, роста и развития организма, поэтому только их совместное поступление в организм оптимально для этих процессов. Витамин B_9 вместе с витаминами B_6 и B_{12} снижают риск развития атеросклероза, препятствуя образованию вредного продукта обмена, способствующего развитию атеросклеротических бляшек в сосудах.

Причины недостатка фолиевой кислоты: разрушение витамина при тепловой обработке продуктов, хронический алкоголизм, заболевания кишечника (хронический энтероколит, при котором нарушается его всасывание из пищи), заболевания печени (ухудшается ее обмен), нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами. Снижает содержание фолиевой кислоты в организме прием противозачаточных средств. Недостаток ее в организме может возникнуть не только при недостаточном поступлении с пищей, но и при длительном дефиците в рационе белков и витаминов С, B_6 и B_{12}.

Признаки гиповитаминоза: у детей задержка физического и психического развития, роста, у взрослых и детей анемия, сниженное содержание тромбоцитов, из-за этого — кровоточивость десен и кишечника, поражение органов пищеварения (стоматит, гастрит, энтерит и др.), дерматиты, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык.

Суточная потребность в витамине B_9 составляет 200–400 мкг. Потребность в этом витамине возрастает при занятиях спортом, беременности и кормлении грудью.

Фолиевая кислота в основном содержится в растениях и в небольшом количестве синтезируется микрофлорой кишечника.

Продукты питания, богатые витамином B_9:

— арахис — 240 мкг на 100 г съедобной части продукта,
— печень говяжья — 240, куриная — 240, свиная — 225,
— печень трески — 110,
— фасоль — 90,
— шпинат — 80,
— орехи грецкие — 77,
— фундук — 68,
— капуста брокколи — 63,
— сердце — 56,
— почки — 56,
— салат — 48,
— какао-порошок — 45,
— ячневая крупа — 40,
— пшеничная крупа — 40,
— грибы белые свежие — 40,
— сыр «Рокфор» — 39,
— хрен — 37,
— творог жирный — 35,
— брынза — 35,
— гречневая крупа — 32,
— капуста брюссельская — 31,
— шампиньоны — 30,
— лук-порей — 32,
— булка сдобная — 31,
— хлеб ржаной и пшеничный зерновой — 30,
— шпик свиной — 30,
— молоко сухое — 30,
— овсяная крупа — 30.

Фолиевая кислота легко разрушается при кулинарной обработке: при варке овощей ее потери достигают 70–90 %, при жарке мяса — 95 %, при варке яиц 20–50 %. Консервирование овощей также значительно снижает ее содержание.

Однако надо знать, что фолиевая кислота способствует потере магния из организма, поэтому ее избыток в питании нежелателен.

Витамин B_{10}(парааминобензойная кислота, ПАБК, PABA, витамин H1). Он, как и некоторые другие вещества из этой группы, является не витамином, а витаминоподобным веществом, однако польза его несомненна. Он необходим для развития полезной микрофлоры толстого кишечника, а сульфаниламиды, будучи сходными с ПАБК по химической структуре, вытесняют его из ферментных систем, тем самым нарушая состав полезной микрофлоры нашего организма (уменьшая количество бифидо- и лактобактерий).

Парааминобензойная кислота участвует в обмене белков и кроветворении, нормализует функцию щитовидной железы, снижает содержание холестерина в крови и действует как антиоксидант. Она повышает иммунитет, стимулируя синтез интерферона человека, а также обладает противовирусными свойствами. Кроме того, она способствует профилактике тромбов.

Также парааминобензойная кислота способствует лактации — выработке молока у кормящих женщин.

Она обладает солнцезащитными свойствами и часто используется в средствах против солнечных ожогов. Еще она повышает тонус кожи, предупреждает преждевременное ее увядание, поддерживает естественную окраску волос и обеспечивает их рост.

Признаки нехватки ПАБК: ранняя седина и вообще ухудшение состояния кожи и волос, повышенная чувствительность кожи к ультафиолету, частые солнечные ожоги, расстройства желудочно-кишечного тракта, депрессия, раздражительность, нервные расстройства, слабость, головные боли, анемия, у детей задержка роста, расстройства гормональной деятельности.

Про гипервитаминоз ПАБК пока данных нет, но предполагается, что избыток парааминобензойной кислоты подавляет деятельность щитовидной железы.

Суточная потребность в этом витамине точно не установлена, но предполагается, что она составляет 100 мг для взрослых. Также считается, что если человек получает достаточное количество витамина B_9, то и витамина B_{10} он получает в достатке.

Парааминобензойная кислота назначается при таких заболеваниях, как задержка развития, повышенная физическая и умственная утомляемость, фолиеводефицитная анемия (возникающая при недостатке витамина B_9), артрит, светочувствительность кожи, витилиго, ожоги

ультрафиолетовыми лучами, выпадение волос.

ПАБК участвует в синтезе фолиевой кислоты (витамина B_9) в организме.

Значительное количество витамина B_{10} содержат дрожжи, патока, пшеничная мука грубого помола, грибы, рисовые отруби, картофель, морковь, шпинат, петрушка, орехи, мелисса, семена подсолнечника; субпродукты (прежде всего свиная и говяжья печень), яичный желток, рыба, молоко и кисломолочные продукты.

Этот витамин разрушается под действием воды и при воздействии высоких температур, а значит после длительной варки в пище его практически не остается. Также ПАБК не выдерживает действия алкоголя, сульфаниламидных препаратов и антибиотиков группы пенициллина.

Витамин B_{10} способствует выработке витамина B_9 (фолиевой кислоты), а также повышает эффективность витаминов группы В и витамина С.

Витамин B_{11}(левокарнитин, L-карнитин или витамин ВТ) — аминокислота, родственная витаминам группы В.

Как и другие витаминоподобные вещества, витамин B_{11} в значительном количестве синтезируется в организме человека в печени, почках и мозге из аминокислот лизина и метионина при участии железа, аскорбиновой кислоты и витаминов группы В (B_3 и B_6). Если какого-нибудь из этих веществ не хватает, то синтез левокарнитина будет нарушен.

Он улучшает деятельность сердца, мозга, почек, мышц; стимулирует энергетический обмен, повышает защитные силы организма, выносливость, незаменим при высоких физических нагрузках. Стимулирует регенерацию — обновление клеток организма, активизирует жировой обмен, повышает выработку и активизирует действие желудочного и кишечного соков, положительно влияет на усвоение пищи. Также левокарнитин нормализует гиперфункцию щитовидной железы.

К нехватке витамина B_{11} может привести также процедура гемодиализа и применение некоторых лекарственных средств. Вегетарианское питание также способствует его недостаточности.

Признаки гиповитаминоза: быстрая утомляемость, бессонница, нарушения работы сердца (стенокардия, кардиомиопатия и др.), понижение артериального давления, раздражительность, боли в мышцах после физической нагрузки.

Про гипервитаминоз левокарнитина данных нет.

Рекомендуемая суточная доза витамина B_{11} для взрослых — 20 мг на 1 кг массы тела, хотя это еще не является повсеместно принятой нормой.

Наиболее богаты карнитином продукты животного происхождения: свинина, говядина, рыба, мясо птицы, молоко и различные молочные продукты. Однако большие количества этой аминокислоты теряются при замораживании и последующем оттаивании мясных продуктов, а при отваривании мяса она переходит в бульон, поэтому удовлетворить суточную потребность организма в ней исключительно за счет продуктов питания довольно сложно.

Более 50 мг на 100 г продукта содержится его в говядине, от 20 до 50 мг — в свинине или беконе, от 3 до 20 мг — в рыбе и морепродуктах, курице, грибах, молоке, сыре, мороженом.

Лучшим источником левокарнитина является парное молоко, не прошедшее никакой термической обработки, но в наших условиях это практически нереально.

Витамин B_{12}(цианокобаламин) регулирует кроветворение, повышает устойчивость организма к инфекциям, уменьшает отложение жира в печени.

Основная его функция — обеспечение нормального кроветворения. Он благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы, на обмен веществ (особенно белковый), стимулирует рост, снижает содержание холестерина в крови. Также он участвует в создании молекул ДНК, синтезе аминокислот и переработке жиров и углеводов.

Небольшое количество витамина B_{12} синтезируется микрофлорой кишечника, и дополнительно он поступает с пищей животного происхождения. Он может накапливаться в здоровой печени в значительных количествах.

Причины гиповитаминоза B_{12}: полное исключение из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством), наличие глистов (широкий лентец), хронический алкоголизм, заболевания желудка и кишечника с нарушением всасывания питательных веществ (атрофический гастрит, хронический энтероколит).

Признаки гиповитаминоза: поносы, снижение аппетита, анемия, покалывание и жжение языка, покраснение его кончика, язвочки в полости рта и на языке, снижение кислотности желудочного сока, нарушения походки и чувствительности кожи и мышц конечностей (ощущение ползания мурашек), полиневриты, слабость и быстрая утомляемость, головокружение, головные боли, сердцебиение и отдышка при физических нагрузках, бледность с легкой желтушностью кожи, боли в спине, затруднения при ходьбе.

Гипервитаминоз может произойти при длительном

бесконтрольном приеме больших доз препарата B_{12}, его признаками являются повышенная нервная возбудимость, учащенное сердцебиение, боли в области сердца и крапивница.

Суточная потребность в витамине B_{12} 2–3 мкг (для беременных и кормящих женщин и вегетарианцев 3–5 мкг). Потребность возрастает также при занятиях спортом.

Продукты питания, богатые витамином B_{12}:

— печень говяжья — 60, свиная — 30, куриная — 16,6 мкг на 100 г съедобной части продукта,
— сердце — 25,
— почки — 20,
— осьминог — 20,
— скумбрия — 12,
— сардина — 11,
— молоко сухое обезжиренное — 4,5,
— кролик — 4,3,
— мозги — 3,7,
— легкое — 3,3,
— молоко сухое цельное — 3,
— говядина — 2,6,
— морской окунь — 2,4,
— свинина — 2,
— баранина — 2,
— треска — 1,6,
— карп — 1,5,
— бифилакт — 1,4,
— сыры твердые — 1–1,5,
— краб — 1,
— брынза и творог — 1.

Витамин B_{12} устойчив к нагреванию и остается активным даже при кипячении, длительном хранении при комнатной температуре, но без доступа света, а вот на свету он быстро теряет свою активность.

Витамин B_{13}(оротовая кислота) относится к витаминоподобным веществам, нормализует обмен белков, снижает содержание холестерина в крови, улучшает сократительную способность миокарда.

Активизирует кроветворение, производство как эритроцитов, так и лейкоцитов. Стимулирует синтез белка, благоприятно влияет на состояние печени и улучшает ее работу, принимает участие в превращениях фолиевой и пантотеновой кислот (витамины B_9 и B_5), синтезе незаменимой аминокислоты метионина, нуклеиновых кислот, фосфолипидов и билирубина.

Оротовая кислота оказывает положительное воздействие при

лечении заболеваний печени и сердца. Эффективна в лечении кожных заболеваний у детей, способствует снижению риска развития анемии и даже предупреждает преждевременное старение.

В медицинской практике применяется в виде калиевой соли оротовой кислоты (оротат калия) по 2 г в сутки.

В пище оротовая кислота находится в виде слабо растворимых в воде соединений с минералами (соли магния, калия, кальция). Эти соли из полости тонкой кишки легко всасываются в кровь.

Суточная потребность в ней составляет для взрослых 1–2 г в сутки, для беременных и кормящих до 3 г, для детей в зависимости от возраста 0,5–1 г. Потребность в ней возрастает при повышенных физических нагрузках, в период выздоровления после различных болезней.

Оротовую кислоту часто назначают для улучшения переносимости антибиотиков, сульфаниламидов, стероидных гормонов.

Случаев недостаточности ее не описано, так как оротовая кислота синтезируется организмом в достаточном количестве.

Если же ее принимать длительно в виде лекарственного препарата, то могут наблюдаться аллергические дерматозы, быстро проходящие после отмены препарата. Также при длительном избыточном приеме может начаться дистрофия печени при малобелковой диете, возможны диспепсические явления.

Оротовая кислота содержится в пивных и пекарских дрожжах, а также в печени, молоке и молочных продуктах.

Витамин B_{15}(пангамовая кислота) это витаминоподобное вещество уменьшает отложение жира в печени, нормализует проницаемость капилляров, кровообращение в сосудах сердца, стимулирует синтез белков.

Пангамовая кислота снижает содержание жира и холестерина в крови, стимулирует продукцию гормонов надпочечников, улучшает тканевое дыхание, участвует в окислительных процессах и является мощным антиоксидантом. Она снимает утомление, снижает стремление к алкоголю, защищает от цирроза печени, способствует выведению токсинов из организма, значительно стимулирует образование антител.

Она является детоксикантом при отравлении алкоголем, антибиотиками, хлорорганикой, предотвращает похмелье. Обладает противовоспалительным действием.

При дефиците пангамовой кислоты появляется утомляемость, нарушения в работе сердца, эндокринные и нервные

расстройства, симптомы преждевременного старения.

Бывает и гипервитаминоз витамина B_{15}: у лиц старческого возраста он может вызвать ухудшение состояния, прогрессирование адинамии, усиление головной боли, появление бессонницы, раздражительности, ухудшение сердечной деятельности.

Суточная потребность составляет 2–3 мг. Ее достаточно много в семенах растений (тыква, кунжут, подсолнечник), пивных дрожжах, цельном коричневом рисе, цельном зерне, дыне и арбузе, орехах, печени. Постоянное присутствие в рационе продуктов растительного происхождения обеспечит организм достаточным количеством пангамовой кислоты даже при повышенной потребности в ней.

Пангамовая кислота эффективна при приеме вместе с витаминами А и Е.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы С, B_1 и B_6; почти у всех в питании не хватает витамина B_4.

Однако следует помнить, что длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

— при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;

— нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, предрасполагая к усилению или провоцированию гиповитаминозов;

— введение большого количество витамина А повышает потребность организма в витаминах С и B_1, и в то же время отмечено, что витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина B_1 и уменьшает уровень витамина А в крови;

— введение больших доз витамина B_1 увеличивает выведение витамина B_2;

— увеличение дозы витамина С повышает выделение с мочой как витамина С, так и витамина B_{12}.

Рецепты блюд, богатых витаминами группы В

Итак, на какие же продукты нужно обратить внимание?

Витамин B_1: орехи, пророщенные зерна пшеницы, бобовые, крупы, кукуруза, свинина, субпродукты.

Витамин B_2: кедровые орехи и миндаль, печенка и почки, говядина, сыры твердые и плавленые, творог, грибы, какао, яйца, морская рыба, шпинат, бобовые.

Витамин B_3: злаки и отруби, арахис, печенка, мясо и субпродукты, лосось.

Витамин B_4: яйца куриные и перепелиные и особенно яичный желток, печенка и почки, пророщенная пшеница, пророщенный рис, горох и чечевица, овес, арахис жареный.

Витамин B_5: печенка и почки, яйцо куриное, особенно желток, форель, бобовые, семечки подсолнечника, сыр, грецкие орехи, овес.

Витамин B_6: печенка, постное мясо, морская рыба, бобовые, орехи, пророщенные зерна пшеницы, хрен и чеснок, пшено, шпинат, сладкий перец, бананы, авокадо.

Витамин B_7: печенка и мясо, желток яйца, сардины и лосось, соя, рис и рисовые отруби, горох, арахис, капуста белокочанная и цветная, шампиньоны, молоко сгущенное.

Витамин B_8: пророщенная пшеница, рисовые отруби, ячневая крупа, овес, горох и чечевица, картофель, капуста, цитрусовые, арахис жареный, изюм, дыня, персик, арбуз.

Витамин B_9: орехи, печенка, в том числе трески, субпродукты, фасоль, крупы, шпинат, капуста брокколи и брюссельская, различные сорта зеленого салата, белые грибы и шампиньоны, сыр и творог, какао.

Витамин B_{10} находится в тех же продуктах, что и витамин B_9.

Витамин B_{11}: свинина, говядина, рыба, мясо птицы, молоко и различные молочные продукты, грибы.

Витамин B_{12}: печенка и другие субпродукты, мясо, морская рыба, молоко, бифилакт, сыры и творог.

Витамин B_{13}: печенка, молоко и молочные продукты.

Витамин B_{15}: печенка, семена растений (тыква, кунжут, подсолнечник), цельный коричневый рис, цельное зерно, дыня и арбуз, орехи.

Салаты и закуски

Салат из куриной печени

Состав: 300 г куриной печени, 1 луковица, 3 яйца, 1 морковь, 2 маринованных огурчика, соль, зелень, майонез.

Печень нарезать на кусочки и обжарить на раскаленном масле под крышкой до готовности. В конце посолить и поперчить. Натереть морковь на крупной терке, лук измельчить и обжарить все на растительном масле до золотистого цвета. Вареные яйца и огурцы нарезать кубиками. Соединить в салатнике остывшие продукты и заправить майонезом. Посыпать зеленью петрушки.

Паштет из запеченной печени

Состав: 200 г печенки, половина луковицы, 2 ст. л. масла, 50 мл бульона.

Печенку лучше вымачивать в проточной воде, потом завернуть в пергаментную бумагу, завязав концы, чтобы бумага не развернулась. Затем положить «конверт» в духовку на чугунной сковороде и запечь. Через двадцать минут, когда печенка будет готова, а готовность определяется по светло-коричневому цвету разреза, пропустить ее через мясорубку, растереть с маслом и бульоном, лук и приправы добавлять по желанию.

Нежный паштет из печени

Состав: 1 морковка, зелень, 100 г говяжьей или куриной печени, 1 яичный желток из сваренного вкрутую яйца, 1 ч. л. сливочного масла.

Слегка потушить на растительном масле натертую на крупной терке морковь и добавить по 2 нарезанных веточки укропа и петрушки. Печенку нарезать на 2–3 кусочка и отварить только до исчезновения розовой окраски (иначе паштет будет неоднородной консистенции, с крупинками). Печень вместе с овощами пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза, причем во второй раз добавить яичный желток и сливочное масло.

Салат из печени трески с овощами

Состав: 100 г печени трески, 1 помидор, 1 огурец, зеленый лук, соль и перец по вкусу, растительное масло (лучше масло из банки с

печенкой).

Нарезать помидор и огурец, покрошить зеленый лук, нарезать (лучше нарезать, а не разминать) печень трески. Все соединить, посолить и поперчить по вкусу, залить маслом.

Салат из печени трески с каперсами

Состав: 3 куриных яйца, 1 баночка печени трески, лук-порей, лимонный сок, несколько оливок, укроп, каперсы.

Отварить яйца, остудить и нарезать кубиками, нарезать оливки и лук кольцами, укроп порубить, каперсы разрезать пополам, печень трески измельчить, смешать все ингредиенты, полить лимонным соком и посыпать укропом.

Салат из печени трески с рисом

Состав: 1 баночка печени трески, 200 г вареного риса, 3 средних помидора, 100 г зеленого горошка, 3 яйца, 1 луковица, 3 соленых огурца, соль, зелень.

Рис лучше брать басмати или дикий. Его отварить и остудить. Помидоры, лук, огурцы нарезать, добавить горошек, рис, печень трески, осторожно перемешать и выложить на тарелку, сверху налить подливку от консервов и посыпать зелень.

Слоеный салат из печени трески

Состав: 1 баночка печени трески, 3 яйца, 2 морковки, 100 г сыра, майонез.

Печень вынуть из баночки, размять вилкой и уложить на дно салатницы, морковь промыть, очистить и натереть на терке вторым слоем, поверх печени. Далее идет тертый сыр, промазать его майонезом. Яйца отварить, отделить от желтков и белки на терке натереть сверху сыра, полить майонезом, желтки накрошить сверху. Украсить по желанию, можно просто посыпать зеленью. Майонеза много не надо, печенка достаточно жирная.

Закуска из цветной капусты и яиц

Состав: 500 г цветной капусты, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 100 г майонеза, ¼ ч. л. сахара, соль по вкусу.

Яйца очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту вымыть, варить в подсоленной воде до готовности, затем разобрать на соцветия, посыпать сахаром, перемешать с яйцами и луком, заправить майонезом и подать к

столу.

Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 100 г зеленого горошка, 1 морковка, 1 крутое яйцо, 100 г майонеза, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь очистить и нарезать соломкой. Яйцо очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть. Капусту смешать с морковью, добавить зеленый горошек, рубленое яйцо, выложить в блюдо, полить майонезом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Салат из копченой рыбы с овощами

Состав: 200 г филе рыбы горячего копчения, 100 г зеленого консервированного горошка, 100 г вареной цветной капусты, 3 вареных картофелины, 1 морковь, 1 огурец, 2 помидора, 2 вареных яйца, майонез, соль, зелень укропа.

Капусту разобрать на соцветия. Филе рыбы, картофель, морковь, огурец и яйца нарезать ломтиками. Ломтики рыбы выложить на середину блюда, полить частью майонеза. Вокруг уложить подготовленные овощи и яйца, посолить, заправить оставшимся майонезом. Оформить помидором, зеленым горошком и зеленью.

Рыбный салат с огурцами

Состав: 2 банки рыбных консервов, 2 яйца, 2 соленых огурца, 1 стакан отваренного риса, соль, столовая горчица.

Нарезать кубиками соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца, добавив консервы, рис, тщательно перемешать, переложить в салатник. Масло из консервов смешать с горчицей по вкусу, можно добавить черный молотый перец и этой заправкой полить салат.

Салат из морской капусты и рыбы

Состав: 1 банка морской капусты, 400 г морской рыбы, 3 яйца, 1 луковица, 1 банка майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку яйца, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде,

дать остыть, разделать и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и заправить майонезом. Перед подачей украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Овощной салат с рыбой

Состав: 1 салат-латук, 1 банка тунца (лосося), 2 яйца, 2 помидора, 2 картофелины, 1 чашка отваренной стручковой фасоли, салатная заправка.

Из консервированного тунца слить жидкость, кусочки рыбы размять. Яйца сварить вкрутую и разрезать на 4 части. Помидоры также разрезать на несколько долек. Картофель отварить и нарезать тонкими кружочками. Разложить листья салата по краям блюда. В центре выложить тунец. Вокруг рыбы расположить яйца, помидоры, картофель и фасоль. Перед подачей салат полить салатным соусом.

Салат из креветок

Состав: 300 г креветок, 1 салатный сельдерей, 1 яблоко, 100 г кочанного салата, 100 г майонеза, 1 красный сладкий перец или помидор.

Креветки сварить и очистить. Сельдерей и яблоко нарезать соломкой длиной 2–3 см. Все сложить в миску. Перед подачей смешать под-готовленные продукты с легким майонезом. Выложить в салатницу на листья кочанного салата. Украсить полосками сладкого перца или ломтиками свежего помидора.

Паштет из рыбы

Состав: 200 г филе рыбы, 1 морковь, 1,5 ст. л. растительного масла, 1,5 ч. л. сливочного масла, лимонная кислота по вкусу.

Филе рыбы припустить в небольшом количестве воды на слабом огне до готовности. Потушить небольшую морковь в небольшом количестве воды с добавленным растительным маслом до готовности. Пропустить через мелкую решетку мясорубки, добавить сливочное масло, по вкусу — лимонную кислоту, хорошо взбить.

Летний салат из тунца

Состав: 3 редиски, 1 огурец, 3 стебля черешкового сельдерея, 1 стручок желтого сладкого перца, 5 помидоров черри, разрезанных

пополам, 4 тонко нарезанных побега зеленого лука, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 банки разделенного на кусочки консервированного тунца весом 200 г, без жидкости, 2 ст. л. нарезанной свежей петрушки, салат латук.

Нарезать редиску, огурец, сельдерей и желтый перец мелкими кубиками. Положить в большое неглубокое блюдо вместе с помидорами и зеленым луком. Сбрызнуть овощи лимонным соком и полить оливковым маслом. Хорошо перемешать. Накрыть и дать постоять 1 час. Добавить тунца без жидкости, разделенного на мелкие кусочки, и нарезанную петрушку, перемешать, чтобы ингредиенты распределились равномерно. Разложить листья латука на блюде, в котором будут подавать салат к столу, и ложкой переложить салат в середину.

Салат из сельдерея и грибов

Состав: 200 г сельдерея, 3 картофелины, 200 г свежих грибов, 3 яйца, 100 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.

Отваренные сельдерей и картофель нарезать ломтиками, а отваренные грибы — соломкой. Все перемешать и заправить майонезом, солью, перцем, посыпать зеленью и яйцом.

Сельдерей с орехами

Состав: 200 г зелени сельдерея, 1 некрупное яблоко, 50 г орехов, 100 г сметаны, сахар по вкусу.

Сельдерей натереть на мелкой, а яблоко — на крупной овощной терке. Заправить сметаной с сахаром, выложить в салатницу и посыпать сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковородке.

Английский салат

Состав: 150 г отварного куриного мяса, 100 г корня сельдерея, 1 небольшой соленый огурец, несколько штук отваренных шампиньонов, 3 ст. л. сметаны (майонеза), 1 ч. л. горчицы.

Охлажденное отварное куриное мясо нарезать тонкими ломтиками, шампиньоны и огурец нарезать кусочками, сельдерей — соломкой. Перемешать и заправить сметаной с горчицей или майонезом.

Салат из свежих овощей с цитрусовой приправой

Состав: 250 г стручковой фасоли, 250 г брокколи, 2 чашки

листьев шпината, 1 апельсин, 1 ст. л. обжаренных кедровых орехов, полчашки листьев базилика.

Приправа: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сока грейпфрута, 1 ч. л. горчицы, ½ ч. л. сахара, свежемолотый черный перец, 1 протертый зубец чес нока.

Промыть фасоль, нарезать на кусочки длиной с мизинец. Промыть брокколи в воде, разрезать ее по соцветиям. Отделить листья шпината от стебля, промыть в соленой воде, затем обтереть их насухо чистым полотенцем. Подержать фасоль и брокколи над паром в течение 5 минут. Выложить фасоль и брокколи на неглубокое блюдо, полить сверху приправой, накрыть и оставить остывать до комнатной температуры. Взять листья шпината, порезать их и положить в салатницу. Туда же добавить фасоль и брокколи. Очистить апельсин, порезать его на дольки и добавить к салату.

Сверху салат посыпать орехами и нарезанными листьями базилика.

Салат из фасоли

Состав: 1 стакан фасоли, 2–3 моркови, 100 г сельдерея, 200 г салата, 100 г майонеза.

Фасоль, предварительно замоченную, сварить, откинуть на сито и охладить. Одновременно отварить морковь и нарезать кубиками, а очищенный сельдерей тонко нашинковать соломкой; прибавить промытый нарезанный зеленый салат и все это перемешать. Заправить майонезом, переложить в салатник и по желанию украсить дольками моркови и ломтиками яблок.

Салат «Королевский»

Состав: 6 яиц, 1 крупная луковица, 2–3 яблока, 150 г твердого сыра (можно сухого), полстакана орехов и 200 г майонеза.

Яйца отварить, лук нарезать кольцами и залить на 5–10 минут слабым раствором уксуса, затем слить и отжать. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сыр — на мелкой. Орехи измельчить.

Салат готовится сразу в той же посуде, в которой потом подается на стол, лучше всего в большой тарелке или на небольшом блюде. Вниз положить слой яиц, нарезанных кружочками, затем аккуратно разложить кольца лука, насыпать тертый сыр, на него — яблоки и сверху — орехи.

Залить майонезом, не перемешивая. Дать постоять 2–3 часа, чтобы стал сочным. На тарелки раскладывать слоями, как торт.

Салат с мягким домашним сыром

Состав: 300 г сыра, 2 яйца, 2 яблока, 1 стакан сметаны, соль, укроп.

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, очищенное яблоко — соломкой, укроп мелко порубить. Подготовленные продукты соединить с мягким домашним сыром, заправить сметаной.

Яичный паштет

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. рубленой зелени, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. с верхом адыгейского сыра или несоленого плавленого сырка, 2 ст. л. овощного отвара или молока.

Крутое яйцо мелко порубить, добавить мелко нарезанные укроп и петрушку, сливочное масло, тертый на мелкой терке сыр и развести овощным отваром или горячим молоком. Поставить на 30 минут в холодильник для загустения.

Паштет на бутерброды из творога (вариант 1)

Состав: 250 г нежирного творога, 1 морковь, 20 г сельдерея, 50 мл молока, соль по вкусу.

В творог налить молоко, растереть и добавить мелко натертые морковь и сельдерей, посолить, перемешать.

Паштет на бутерброды из творога (вариант 2)

Состав: 250 г нежирного творога, 2–3 дольки чеснока, 50 мл молока, соль по вкусу.

В творог налить молоко, растереть и добавить мелко натертый чеснок, посолить, перемешать.

Паштет на бутерброды из творога (вариант 3)

Состав: 120 г нежирного творога, 120 г острого сыра, 50 мл молока, соль по вкусу.

В творог налить молоко, растереть и добавить в полученную массу мелко натертый острый сыр, посолить, перемешать.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Состав: 2 морковки, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника, 1

ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и мелко рубленными орехами.

Супы

Суп-пюре из печени

Состав: 100 г печенки (говяжья, телячья), 100 г булки, половина стакана молока, 1 яичный желток, 2 ч. л. сливочного масла.

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясо рубку. Смешать печеночный фарш с булкой, за моченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито. Овощной отвар довести до кипения, выложить в него полученное пюре и проварить 5–6 минут.

Суп-крем из печени

Состав: 100 г печени, 400 мл бульона, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 100 мл молока, 1 желток.

Печень нарезать мелкими кубиками и обжарить вместе с корнем петрушки, морковью и луком, затем добавить немного воды и припустить до готовности. Готовые продукты измельчить блендером. Приготовить соус из молока, муки и специй, соединить его с измельченной печенью, размешать и вскипятить. Заправить желтком, смешанным с молоком и сливочным маслом по вкусу.

Суп из куриных потрошков

Состав: 400 г куриной печенки, желудочков и сердечек, 1,5–2 л куриного бульона, 1 морковка, 1 луковица, 4–5 картофелин, 100 г пшена или другой крупы, соль, специи, зелень, растительное масло.

Субпродукты очистить и хорошо промыть, затем мелко нарезать, залить холодной водой и варить на среднем огне до готовности. Морковь и репчатый лук очистить, морковь натереть на крупную терку, лук нарезать полукольцами. Обжарить лук с морковью на сковороде в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.

Куриный бульон довести до кипения. Положить в кастрюлю промытое в холодной воде пшено, поджаренные овощи и картофель, нарезанный небольшими ломтиками. Варить суп до готовности на небольшом огне. Посолить и добавить специи.

Перед подачей к столу в тарелку положить субпродукты, налить суп и украсить измельчён-ной зеленью.

Суп из почек по-английски

Состав: 1,5 л воды, 2 говяжьи почки, 2 ст. л. муки, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, зелень петрушки, красный сладкий перец.

Почки разрезать пополам вдоль, вырезать мочеточники, замочить в уксусе, промыть и обсушить, нарезать брусочками, панировать в муке. В кастрюле растопить 1 ложку масла, обжарить почки до румяной корочки, залить кипятком и варить до готовности почек. Добавить в суп соль, жаренный в масле лук, пассерованную муку. Отрезать 4 кружочка лимона (по одному на порцию), а из остального выжать сок и добавить к готовому супу. При подаче на стол в каждую тарелку супа положить лимон, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, мелко нарезанным красным перцем.

Суп из субпродуктов с фасолью

Состав: 200 г фасоли, 200 г сердец, печенки или почек, 100 г копченого шпика, 1,5 л воды, 2 луковицы, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль.

Фасоль промыть и замочить на ночь. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз сменить воду. Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль. Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

Суп из свежей рыбы с овощами

Состав: 800 г свежей рыбы, 4–5 картофелин, 1 луковица, корень петрушки, соль и сливочное масло по вкусу.

Промыть и очистить рыбу, нарезать ее порционными кусками. При этом головы, освобожденные от жабер, вместе с хвостами, молоками и икрой сложить в посуду, залить холодной водой, варить не меньше часа, чтобы части ры бы полностью разварились. Готовый бульон процедить, довести до кипения, опустить в него кусочки картофеля и рыбы. Через 15–20 минут заправить суп обжаренным в масле луком и посыпать зеленью петрушки.

Суп вегетарианский

Состав: 1 л воды, 1 плавленый сырок или 100 г тертого твердого сыра, 4 картофелины, 3 морковки, 1 луковица, 1 ст. л. овсяных хлопьев, лавровый лист, зелень, сметана.

В воду опустить нарезанный плавленый сырок или столько же тертого сыра. Поставить на сильный огонь. Нарезать картофель и 1 морковку, опустить их в бульон, проварить 5–7 минут.

Приготовить заправку: спассеровать головку лука и 2 натертых морковки. Положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, зелень, овсяные хлопья. Прокипятить все 3 ми нуты. Перед едой заправить сметаной и зеленью.

Суп с брюссельской капустой

Состав: 600 г брюссельской капусты, 3–4 картофелины, 2 ст. л. сливочного масла, 100 мл сметаны.

Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить. Залить капусту 6–7 стаканами грибного бульона (или горячей воды), добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.

Овощная похлебка

Состав: по 150 г капусты белокочанной, брюссельской и цветной, 100 г шпината, 100 г зеленых бобов, 30 г сельдерея, по 2 морковки и помидора, 500 мл мясного бульона, 60 мл растительного масла, 40 г сливочного масла.

Все виды капусты, шпинат, листья сельдерея, молодые зеленые бобы, морковь и помидоры мелко нарезать, заправить растительным и сливочным маслом, тушить до мягкости и готовыми горячими переложить в мясной бульон. Дать настояться минут 10–15. По желанию часть овощей можно протереть, а другую положить в суп, нарезав кусочками.

Суп «волынский»

Состав: 2 л молока, 1 стакан воды, 1 морковка, 3 картофелины, полстакана ячневой крупы, соль по вкусу.

Ячневую крупу вместе с картофелем и мелко нашинкованной морковью сварить в молоке, слегка разбавленном водой, добавив

щепотку сахара.

Чесночная похлебка

Состав: 2–3 дольки чеснока, 1 луковица, полстакана нарезанного сельдерея, 1 морковка, 1 л бульона, 2 ч. л. томатной пасты, соль, по половине стакана зеленого горошка и фасоли, 4 ст. л. риса, лавровый лист, 2 крупных помидора, 3 ст. л. тертого сыра.

Мелко нарезанные дольки чеснока и лук обжарить в масле, добавить сельдерей и морковь, также мелко нарезанные. Все слегка потушить под крышкой на слабом огне, добавить бульон, томатную пасту, посолить, немного проварить, не увеличивая огонь. Положить зеленый горошек и фасоль, рис, лавровый лист и варить по-прежнему на слабом огне, пока овощи не станут мягкими. Тогда прибавить нарезанные ломтиками помидоры, тертый сыр и проварить еще 5 минут.

Суп из шпината

Состав: 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 500 г шпината, соль, 2 ст. л. сметаны или простокваши, тертый сыр, белые гренки.

Поджарить до золотистого оттенка муку на растительном масле, залить теплой водой и варить, помешивая, пока вода не закипит, после чего положить очищенный, промытый и нарезанный шпинат. Тушить, не накрывая кастрюлю крышкой, около 20 минут, затем посолить и заправить сметаной или простоквашей. При подаче на стол посыпать суп тертым сыром и положить в каждую тарелку гренки.

Суп с рисом и зеленым горошком

Состав: полстакана риса, 1 стакан зеленого горошка, 100 г отварной постной говядины, 30 г сливочного масла.

В горячую воду положить промытый рис и варить до мягкости. Затем положить в суп зеленый горошек, нарезанное мясо. Перед подачей распустить в супе масло.

Молочно-гороховый суп

Состав: 1 стакан сухого гороха, полстакана гречневой крупы, 1 л молока, 750 мл воды, соль.

Предварительно замоченный горох варить примерно полчаса на медленном огне. Затем добавить к нему перебранную,

поджаренную и промытую гречневую крупу и посолить. Когда крупа и горох сварятся до мягкости, добавить молоко, масло, вновь довести до кипения и проварить еще некоторое время на медленном огне.

Крестьянская молочная похлебка

Состав: 3 ст. л. пшена, 1 л воды, 2 картофелины, 1 стакан зеленого горошка, соль, 500 мл молока, 30 г сливочного масла, зелень.

Промыть пшено и варить его в воде. Минут через 20 добавить нарезанный картофель, затем зеленый горошек и соль. Когда овощи станут мягкими, добавить пол-литра молока, проварить, положить масло и зелень.

Подавать, посыпав зеленью.

Суп из сухого гороха

Состав: 2 л воды, 400 г гороха, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень петрушки.

Горох замочить на 2–3 часа в воде и варить в той же воде. Когда горох станет совершенно мягким, опустить нарезанную соломкой или натертую на терке морковь.

Когда горох и морковь дойдут до полной готовности, заправить суп обжаренным до золотистого цвета мелко нашинкованным репчатым луком, приправить по вкусу солью.

Фасолевый суп

Состав: 1,5 стакана фасоли, 1 морковка, 1 луковица, корень сельдерея, 1 ст. л. томата-пюре, 2 ст. л. масла, перец, лавровый лист, соль, сметана.

Замоченную на ночь фасоль поставить варить. Коренья и лук нарезать и поджарить на масле с томатом-пюре. Через 20–30 минут с начала варки фасоли добавить поджаренные коренья, перец, лавровый лист и соль, после чего продолжать варку до готовности фасоли.

При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки или укропом и положить в тарелки сметану.

Гороховый суп

Состав: 500 г мяса, 250 г гороха, 1 морковка, 1 луковица, корень сельдерея, 2 ст. л. масла.

Сварить мясной бульон. Замоченный заранее (лучше на ночь) горох положить в бульон и варить около 1,5 часов. Промытые и очищенные лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15–20 минут до подачи на стол положить в суп, посолить.

Также гороховый суп можно варить не на мясе, а с ветчиной или копченой свиной грудинкой.

Суп с сыром

Состав: 4 куска белого хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ломтика плавленого сыра, 3 стакана овощного бульона, 4 яйца, нарезанная петрушка.

Хлеб намазать маслом и слегка поджарить на сковороде. На каждый кусочек положить ломтик сыра, накрыть сковороду крышкой и жарить до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый кусочек хлеба положить в суповую тарелку, сверху вбить по сырому яйцу и влить кипящий бульон так, чтобы он лился на яйцо. Готовый суп посыпать нарезанной петрушкой.

Грибной суп на мясном бульоне

Состав: 4 стакана мясного или куриного бульона, 100 г грибов, 2 картофелины, 50 г сливочного масла, 1 помидор, пучок укропа, 1 ст. л. петрушки, 1 луковица, 1 соленый огурец, немного вермишели.

Довести до кипения бульон, добавить мелко нарезанный лук, а через 10 минут нарезанный кубиками картофель, вермишель, нарезанные соломкой грибы и огурец. В конце варки заправить суп очищенным от кожуры и нарезанным помидором, укропом, петрушкой.

Грибная похлебка

Состав: 500 г свежих грибов, 100 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковка, 2 картофелины.

Для похлебки отдельно сварить грибы и отдельно — перловую крупу. Затем перловку положить в грибной бульон, добавить обжаренный в масле лук, мелко нарезанную морковь, картофель кубиками и варить до готовности. В последние минуты варки положить нарезанные дольками отваренные грибы.

Щи с грибами

Состав: 100 г сушеных грибов, 1 маленький вилок капусты, 5

картофелин, 1 корень петрушки, 1 морковка, 1 ст. л. томата-пюре или 4 свежих помидора, по 4 ст. л. сливочного масла и сметаны, мука, соль, зелень.

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук, дать вскипеть, добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель и кипятить 10–15 минут. Положить в суп отваренные и нарезанные грибы, поджаренную и разведенную водой пшеничную муку, нарезанный ломтиками свежий помидор, посолить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10–15 минут.

Рассольник

Состав: 500 г мяса, в том числе часть говяжьих почек или потрохов домашней птицы, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 4 картофелины, 2 ст. л. масла, зелень петрушки и сельдерея.

С почек (или потрохов) снять жир, разрезать каждую на 3–4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Воду слить, почки еще раз обмыть, добавить к ним подготовленное мясо, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1–1,5 часа.

Очищенные коренья и лук нашинковать соломкой, обжарить на масле, сложить в кастрюлю. Туда же положить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, залить процеженным бульоном и поставить варить на 25–30 минут. За несколько минут до окончания варки добавить для остроты немного процеженного огуречного рассола и соль (по вкусу). При подаче к столу положить в рассольник изрезанные ломтиками почки (потроха), мясо, столовую ложку сметаны и зелень петрушки.

Рассольник можно приготовить не на мясном бульоне, а на рыбном, подавать с отваренной рыбой.

Рассольник с грибами

Состав: 1 л грибного бульона, 60 г вареных грибов, 100 г вареного куриного мяса, 2 ст. л. вареного риса, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, 1 морковка, зелень, соль, сметана.

Очищенный огурец нарезать соломкой, слегка припустить. Нарезанные соломкой репчатый лук и морковь поджарить на

сливочном масле. Вареные грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной бульон положить овощи, грибы, отварное мясо, рассыпчатый вареный рис, довести до кипения и варить 5–7 минут, досолив по вкусу. Посыпать измельченной зеленью и заправить сметаной.

Сборная солянка

Состав: 500 г мяса, 300 г мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки лука, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. масла, 100 г сметаны, по желанию: ломтик лимона, несколько маслин, зелень.

Сварить бульон из мяса. Репчатый лук нашинковать, обжарить и тушить с томатной пастой и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить, разрезать на две части, каждую порезать ломтиками.

Мясные продукты: сваренное в бульоне мясо, колбасу, сосиски, вареную или копченую свинину и т. п. — нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю вместе с жареным луком, добавить огурцы, соль, лавровый лист, залить готовым бульоном и варить 5–10 минут.

При подаче к столу положить сметану, можно добавить кусочек лимона, пару маслин, немного рубленой зелени.

Вторые блюда

Тушеная курица с овощами

Состав: 700 г лука-порея, 3 больших картофелины, 1 ст. л. растительного масла, 1 большая долька чеснока, 200 г мягкого сыра, 300 мл куриного бульона, 2 ст. л. кукурузной муки, 350 г куриного филе, соль и перец по вкусу.

Промыть и крупно нарезать лук-порей. Картофель нарезать тонкими кружочками. Разогреть растительное масло в кастрюльке из жаропрочного стекла или горшочке. Добавить мелко нарезанный чеснок, лук-порей и готовить 5 минут. Тем временем сыр, бульон и кукурузную муку в блендере смешивать 30 секунд до однородности (можно, конечно, и вручную). Кусочки куриного мяса положить сверху на лук-порей, полить сырной смесью, посолить и поперчить по вкусу. Выложить картофель на куриное мясо.

Запекать в духовке при 200 градусах 20–25 минут.

Курица с сыром и шпинатом

Состав: 50 г мороженого шпината, 100 г мягкого сыра, филе из куриной грудки без шкурки, тонкие кусочки ветчины, соль, перец.

Максимально отжать сок из шпината. Шпинат смешать с солью и черным перцем, добавить тертый сыр. Пользуясь скалкой, разровнять куриную грудку. Приготовленную смесь выложить на филе, свернуть его в трубочку. Уложить рулетики, если их несколько, в ломтики ветчины. Завернуть их в фольгу. Запекать в духовке 30 минут при 190 градусах.

Цыпленок в муке

Состав: 4 куриные ножки, соль, перец, 1 ст. л. муки, 2 луковицы, 3 морковки, 400 г сельдерея, 100 г бекона, 1 ст. л. растительного масла, 200 г яблочного сока, 1 банка консервированной фасоли.

Снять кожу с куриных ножек и обвалять их в муке. Крупно нарезать лук, морковь и сельдерей. Крупно нарезать бекон.

В кастрюльке (или горшочке) из жаропрочного стекла разогреть масло. Выложить туда лук, морковь, сельдерей и бекон и обжаривать 2–3 минуты. Вмешать яблочный сок, фасоль. Добавить курицу, довести до кипения, накрыть, поместить в

духовку и готовить при 180 градусах 45 минут.

Колбаса из кур под паровым соусом

Состав: курица средней величины, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 морковь, половина корня сельдерея, 1 луковица.

Мякоть курицы снять с кости, освободить от кожи и пропустить два раза через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный фарш добавить яйца, молоко, соль и все тщательно взбить. Готовый фарш разделить пополам, каждую половину сформовать в виде колбасы, завернуть в пергаментную бумагу и перевязать шпагатом, после чего варить 30 минут при слабом кипении в небольшом количестве приготовленного из костей кур бульона, с добавлением нарезанных соломкой кореньев.

Зразы из кур с рисом

Состав: 250 г куриного мяса, 30 г риса, 1 яичный белок.

Мясо куриное пропустить через мясорубку вместе с половиной рисовой (вязкой) каши, хорошо выбить влажными руками, разделить на 4 части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с рубленым крутым белком, края соединить, завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности.

Котлеты из курицы

Состав: 2 куриные грудки, 1 луковица, 2 ломтика булки, ½ стакана молока, 1 ч. л. масла или 1 ч. л. сметаны.

Белое мясо пропустить через мясорубку вместе с маленькой луковицей, булкой, размоченной в молоке и отжатой, чайной ложкой масла или сметаны. Сформовать котлеты и либо приготовить их на пару, либо обжарить на сильном огне до подрумянивания с обеих сторон и еще 7 минут на очень слабом огне под крышкой.

Рисовая запеканка с курицей

Состав: 300 г куриного мяса, 1 стакан риса, 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана куриного бульона, зеленый горошек, вареная морковка.

Промыть рис, залить бульоном, добавить масло, перемешать, поставить на 15–20 минут в горячую духовку до готовности. Вареное куриное мясо нарезать кубиками, поджарить на масле и

смешать с рисом, зеленым горошком и нарезанной кубиками вареной морковью, посолить, плотно выложить на смазанный маслом противень и поставить в духовку. Подавая к столу, выложить запеканку на блюдо.

Запеканка из курицы и овощей

Состав: 2 куриные грудки, 1 ч. л. масла, 1 белок яйца, 1 морковка, половина вилка цветной капусты, соль.

Отварное куриное мясо пропустить через мясорубку. К фаршу прибавить масло, соединить со взбитым белком и солью. На смазанной маслом сковороде довести до полуготовности (5–10 минут). Сверху выложить тушенные в молоке и протертые овощи (морковь и цветную капусту), сбрызнуть маслом и запечь.

Жареная курица с черносливом

Состав: 1 курица, 6 долек чеснока, 4 зеленых перца, 2 большие луковицы, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 200 г чернослива, полстакана изюма, соль.

Перец нарезать кружочками, смешать с измельченным чесноком и потушить. Куски курицы натереть солью и обжарить на другой сковороде, а в оставшемся масле обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Перемешать его с перцем и чесноком и подержать на огне еще несколько минут. Сверху уложить куски курицы. Добавить чернослив, предварительно замочив его в воде на 10 минут, изюм, уксус, сахар. Накрыть крышкой и тушить, пока курица и фрукты не станут мягкими.

Курица в томатном соусе

Состав: 1 средняя курица, мука, 1 стакан томатной пасты или томатного соуса, 1 луковица, 1 стакан сметаны, растительное масло для обжаривания.

Курицу разрезать на порционные куски, слегка отбить, посолить. Обвалять в муке, обжарить и сложить в глубокую посуду, влить 1 стакан воды, поставить на плиту. В конце тушения добавить томатную пасту и лук, обжаренный в масле. В конце влить сметану, подсолить.

Курица с картофелем и фасолью

Состав: 1 курица, соль, 2 большие луковицы, 2 дольки чеснока, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 6 картофелин, 1 стакан фасоли.

Натереть куски курицы солью и обжарить в масле. Вынуть их и в ту же сковороду выложить нарезанные чеснок и лук. Когда лук станет золотистого цвета, добавить уксус, сахар и сверху уложить куски курицы. Немного подержав на огне, добавить отваренные картофель и фасоль. Накрыть крышкой и тушить до тех пор, пока курица не станет мягкой.

Гусь или утка по-деревенски

Состав: 500 г гусятины (или утятины), 200 г крупы, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. сметаны, соль, перец.

Обработанную тушку гуся (или утки) разрубить на кусочки и сложить в горшочек. Влить немного воды и, закрыв крышкой, варить до полуготовности. Затем добавить соль, перец, мелко нашинкованный репчатый лук, нарезанную соломкой морковь, перебранную гречневую крупу (или пшено) и варить до тех пор, пока крупа немного разварится. Затем добавить сметану и в закрытом горшочке в духовке довести блюдо до полной готовности.

Тефтели в томате

Состав: 500 г мясного фарша, 1 луковица, 100 мл томат-пюре, 100 г белого хлеба, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, 1 стакан мясного бульона, лавровый лист, черный перец горошком, 2–3 дольки чеснока, соль.

В фарш добавить мелко нарезанный лук и хорошо перемешать. Затем разделать из фарша шарики весом 20–30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, бульон, лавровый лист, горошины перца, растертый с солью чеснок, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 10–20 минут. Перед подачей посыпать зеленью.

Мясо в кисло-сладком соусе

Состав: 300 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 50 мл сметаны, 1 ст. л. муки, 20 г изюма, 30 г чернослива, 1 яблоко, укроп, 1 стакан овощного отвара.

Мясо отварить и разрезать на 2 кусочка. Из муки, сметаны и овощного отвара приготовить соус, а изюм и чернослив размочить в холодной воде. Нашинковать яблоки и чернослив. В кастрюлю положить масло, влить немного воды, сложить туда же

мясо, сверху засыпать фруктами, накрыть крышкой и тушить 5 минут, затем залить соусом и тушить еще 10–15 минут. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью.

Говядина тушеная с овощами

Состав: 150 г говядины, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 баклажан, 100 г свежих грибов, 1 помидор, стручковый перец по вкусу, зелень петрушки, 1 лавровый лист.

Мягкое нежилистое мясо обжарить до образования румяной корочки, добавить томатную пасту, ½ стакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности; затем разрезать мясо на 3 ломтика и в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, перцем. После этого тушить 5–8 минут. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажан и помидор нарезать кружками, обжарить на растительном масле и вперемешку уложить возле мяса как гарнир.

Мясо с грибами

Состав: 500 г говядины, 300 г грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков), 100 мл томатной пасты, 2 луковицы, 2 болгарских перца, лавровый лист, соль.

Обжарить или тушить мясо крупными кусками и добавить томатную пасту или порезанные свежие помидоры без кожицы, обжаренный в масле лук, нарезанные грибы и болгарский сладкий перец. Подлить воды, положить лавровый лист, соль. Тушить еще минут 10 под крышкой на слабом огне.

Запеканка из мяса и картофеля

Состав: 4 большие картофелины, 2 ст. л. молока, 1. ст. л. масла, молотые сухари, 100 г мяса, яйцо для смазки, 1 ст. л. сметаны.

Картофель отварить и размять, добавить молоко, половину масла, посолить. Половину картошки выложить на смазанную остальным маслом и посыпанную молотыми сухарями сковородку. Мясо провернуть на мясорубке или в блендере. Выложить на пюре и сверху положить оставшееся пюре. Смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в духовке.

Мясо с яблоками, запеченное в молочном соусе

Состав: 300 г говядины, 2 ст. л. сливочного масла, 150 мл молока, 1 ст. л. муки, 1 большое яблоко.

Нежирное мясо отварить и разрезать на 4–5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (он должен быть густоты киселя). Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемешку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Фрикадельки мясо-рисовые паровые

Состав: 300 г говядины, 30 г риса, 2 ст. л. сливочного масла, яйцо, 1 стакан воды (для каши).

Мясо освободить от сухожилий и жира, пропустить через частую решетку мясорубки. Из риса сварить на воде вязкую кашу, охладить, соединить с мясом, полученную массу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, половину растопленного масла, хорошо выбить и выложить на смазанную маслом сковороду небольшие фрикадельки. Затем залить их холодной водой, прокипятить 5 минут, вынуть из воды и подавать с маслом.

Фрикадельки для бульона или супов

Состав: 100 г мяса, 2 ч. л. хлебного мякиша, 1 яйцо.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в воде и отжатым белым хлебом. Вбить яйцо. Сделав небольшие шарики, прокипятить их, потом добавлять в бульон или супы.

Картофельные крокеты с мясом в омлете

Состав: 4 картофелины, 100 г мяса, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан молока.

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть сквозь сито, добавить половину масла, 1 яйцо и половину молока; все это хорошо вымешать и сделать 4 лепешки. На них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков. Формочку или сковороду смазать оставшимся маслом, положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и на пару довести до готовности.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 100 г мяса, 20 г риса, 1 морковка, зелень петрушки, 1 брюква, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, ⅓ стакана овощного отвара.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь.

Для приготовления сметанного соуса смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар, дать прокипеть 5 минут, процедить, добавить 1 ч. л. масла и хорошо вы-мешать.

Рис с мясом

Состав: 1,5 чашки риса, жир или растительное масло, 2 луковицы, 500 г мяса, 2 зубчика чеснока, 3 чашки воды или бульона, немного гвоздики и имбиря, соль.

Поджарить лук до золотистого цвета, положить туда мясо и поджаривать его вместе с луком, пока мясо не перестанет давать сок. Затем добавить чеснок и специи, немного воды и тушить на медленном огне до готовности.

Рис промыть и обсушить. Обжарить его в масле, пока зернышки не станут матовыми, затем налить воду или бульон и тушить несколько минут. В рис положить готовое мясо, досолить по вкусу и тушить в закрытой кастрюле на медленном огне, не перемешивая, пока рис не станет мягким и не впитает всю жидкость.

Плов с курицей, замаринованной в простокваше

Состав: 2 чашки риса, небольшая курица, 1 ч. л. размельченных семян кинзы, 1 ч. л. соли, 2 чашки простокваши, растительное масло, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздики, кардамона, шафрана, 2 ст. л. теплого молока, 2 ст. л. любых орехов.

Курицу вымыть и разрезать на кусочки. Смешать и растереть в пасту, добавив простоквашу, семена кинзы и соль и в этой смеси замариновать курицу.

Поджарить в масле лук и чеснок до золотистого цвета, добавить гвоздику, имбирь, кардамон, положить туда

замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавить немного воды и тушить, пока мясо не станет мягким.

Рис приготовить и смешать с куриным мясом. Можно добавить обжаренные в двух столовых ложках масла лук и чеснок.

Мясной фарш с овощами

Состав: 400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 500 г весенних овощей: молодой моркови, лука-порея, кореньев петрушки и сельдерея, 5 картофелин, 500 мл воды, 50 г сливочного масла, зелень, соль.

Положить в мясной фарш мелко нарезанный лук, яйцо, соль, все перемешать. Подготовленные овощи мелко нарезать, уложить в кастрюлю попеременно с нарезанным кружочками картофелем и фаршем. Слои пересыпать солью, но не сильно. Добавить кипящую воду, покрыть сверху тонкими кусочками масла и тушить 40 минут в закрытой кастрюле. Готовое блюдо посыпать сверху измельченной зеленью.

Зразы мясные, фаршированные омлетом

Состав: 300 г говядины, 2 куска белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока.

Из мяса, хлеба и 1 ст. л. масла приготовить мясной фарш. Яйцо хорошо взбить веничком, смешать с молоком, вылить на смазанную маслом сковороду, на малом огне довести до готовности, охладить и изрубить. Мясной фарш выбить влажными руками, сделать круглые лепешки, на середину лепешек положить омлет, края соединить. Зразы сварить на пару или сложить в кастрюлю, до половины залить холодной водой, закрыть крышкой и кипятить 15 минут. Подавать с маслом или молочным соусом.

Зразы манные с мясом

Состав: половина стакана манной крупы, 300 мл молока, 150 г мяса, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. пшеничной муки.

В кипящее молоко с 1 ч. л. масла постепенно всыпать крупу, быстро помешивая ложкой, и на слабом огне варить 10 минут; затем добавить сырое яйцо, хорошо вымешать и разделить на 2–3 лепешки. Одновременно сварить мясо, пропустить через мясорубку, разложить на лепешки, края соединить, придав форму пирожка, обвалять в муке и обжарить.

Отбивные из печени с яйцом и сыром

Состав: 500 г говяжьей печенки, половина лимона, 100 г муки, 2 яйца, 100 г натертого сыра, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль.

Печень, слегка отбив и сняв пленку, нарезать квадратами толщиной 1–1,5 см. Тонко отбить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Затем обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в муке. Оставшееся яйцо сварить вкрутую, мелко порубить и смешать с сыром.

Печенку поджарить с одной стороны до образования румяной корочки, затем перевернуть, посыпать яйцом с сыром и накрыть крышкой. Через 5–7 минут блюдо готово.

Пюре из печени

Состав: 200 г печенки, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки.

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками, посолить и посыпать не большим количеством муки. В сковороде распустить сливочное масло и поджарить печенку, быстро переворачивая ее. Переложить кусочки печени в кастрюльку, добавить воду, закрыть крышкой и тушить в духовом шкафу 7–10 минут. Остывшую печень пропустить через мясорубку.

Овощное пюре с печенью

Состав: 100 г печенки, 1 картофелина, 1 морковка, 2 ч. л. сливочного масла, соль.

Печень промыть, почистить и быстро об жарить в чайной ложке разогретого сливочного масла с обеих сторон. Добавить немного горячей воды и потушить под крышкой 10 минут. Овощи отварить и протереть через сито вместе с тушеной печенкой. Добавить соль, немного овощного отвара и прогреть 5 минут. Заправить сливочным маслом и хорошо взбить.

Пудинг из телячьей печени

Состав: 200 г печенки, 40 г булки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 70 мл молока, соль.

Печень промыть в проточной воде, очистить от пленок, вырезать канальцы, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш смешать с булкой без корочки, замоченной в молоке и отжатой. Посолить, добавить желтки. Затем осторожно прибавить взбитые в крепкую пену белки. Печеночный фарш выложить в небольшую чашку или маленькую

формочку, смазанную маслом; положив сверху масляную бумагу. Варить на «водяной бане», закрыв кастрюлю крышкой, около часа.

Печень в сметане с печеными яблоками

Состав: 500 г говяжьей печени, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 3 антоновских яблока, соль по вкусу.

Печень нарезать ломтиками, слегка отбить каждый кусочек, обвалять в муке и немного обжарить. Переложить в глубокую кастрюлю, залить водой, добавить сметану и тушить до готовности, посолив по вкусу. В духовке запечь антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выложить печень на тарелку, полить соусом и в качестве гарнира подать печеные яблоки.

Печень в винном соусе

Состав: 500 г печенки, четверть стакана муки, соль и перец по вкусу, 50 г сливочного масла, 2 крупные луковицы, 100 мл бульона, 50 мл сухого белого вина, по 1 ст. л. измельченной зелени петрушки и измельченного шалфея.

Смешать муку, соль и перец. Подготовленную печень нарезать длинными кусочками (как на бефстроганов) и обвалять в муке. Растопить на сковороде половину масла и спассеровать измельченный лук до прозрачности, добавить соль, перец и шалфей. Выложить лук, а в сковороду положить вторую часть масла, хорошо разогреть и обжарить печень до коричневого цвета в течение 5 минут (внутри кусочки должны оставаться розовыми). Добавить к печени обжаренный лук, прогреть и выложить на блюдо. Вылить в сковороду бульон и вино и прогревать, очищая приставшие ко дну частицы, до получения соуса нужной густоты. Полить соусом печень, посыпать петрушкой.

Закусочные «рафаэлки» из печени

Состав: 500 г печенки, 1 крупная луковица, 1 морковка, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, соль, перец, зелень — по вкусу.

Печень обжарить до готовности с 2–3 столовыми ложками сливочного масла и выложить на тарелку. Лук и морковь измельчить и обжаривать также на сливочном масле 7–8 минут. Печень и овощи пропустить через мясорубку, перемешать с оставшимся маслом, посолить и поперчить. Поставить в холодильник. Натереть сыр на мелкой терке. Скатать шарики из

печеночной массы, обвалять в сыре и выложить на листья салата.

Печеночные оладьи

Состав: 500 г печенки, 1 луковица, 2 яйца, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, соль, перец по вкусу.

Пропустить через мясорубку печень и лук. Перемешать с яйцами, сметаной, мукой, солью и перцем. Обжарить оладьи на растительном масле до румяной корочки.

Печень по-строгановски

Состав: 500 г печенки, 3 ст. л. сливочного масла, 3 луковицы, 2 стакана сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, соль, зелень.

Подготовленную печень нарезать брусочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде. Мелко нарезанный лук спассеровать на масле до прозрачности. Муку обжарить на сухой сковороде до кремового цвета, высыпать ее на печень, добавить лук, томатную пасту и сметану. Перемешать, довести до кипения, уменьшить нагрев и потушить минут 5–7 под крышкой.

Печень по-креольски

Состав: 500 г печенки, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1–2 зубчика чеснока, 250 г помидоров в собственном соку, 1 ч. л. сахара, 50 мл воды, острый перец по вкусу.

Печень нарезать на длинные полоски, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле до готовности (7–8 минут). Выложить на блюдо, а в сковороду добавить еще масла и выложить нарезанные сельдерей, лук, перец и чеснок, потушить, помешивая, до готовности. Затем добавить помидоры, сахар, воду, положить печень и довести все вместе до кипения. Уменьшить огонь и потушить минут 5–7.

Печень куриная по-марокканski

Состав: 700 г куриной печени, половина банки оливок, половина банки маслин, 7–8 зубчиков чеснока, 100 г грецких орехов, соль, перец, зелень.

На сковороду с раскаленным маслом положить нарезанный чеснок и обжаривать его 10–15 секунд до появления аромата. Выложить печень, обжарить до готовности. Добавить нарезанные орехи, зелень, оливки и маслины без косточек, посолить, поперчить и потушить минут 5–7 на медленном огне.

Печень в соусе по-восточному

Состав: 1 кг печенки, 3 луковицы, 3 ст. л. крахмала, 4 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. меда, 7 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. паприки, соль, растительное масло.

Подготовленную печень отбить и нарезать полосками. Посыпать кусочки печени крахмалом, добавить раздавленный чеснок, паприку, 50 мл растительного масла, соль, перемешать и оставить мариноваться на 20 минут. Приготовить соус: смешать мед и соевый соус, добавить томатную пасту и залить половиной стакана кипятка. Нарезать лук полукольцами. Обжарить печень на растительном масле, добавить лук и обжаривать все 5–7 минут. Влить соус, перемешать и потушить под крышкой примерно 10 минут на среднем огне.

Печень, жаренная целиком

Состав: 1 телячья печенка, 100–150 г шпика, 1,5 стакана бульона, 0,5 стакана красного вина, 100 мл сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, ягоды кизила, барбариса, можжевельника, молоко для вымачивания.

Печень вымачивать в молоке 2–3 часа. Снять пленку, сделать надрезы острым узким ножом и нашпиговать ягодами кизила, барбариса, можжевельника и узкими полосками шпика. На дно кастрюли положить ломтики шпика, пряности и специи, сверху уложить печень и поставить тушиться на среднем огне. В конце посолить. Печень вынуть, а в кастрюлю положить можжевеловые ягоды, муку, бульон, вино, сметану, перемешать и потушить до готовности. Снять с огня и процедить.

Печень в апельсиновом соусе

Состав: 500 г печенки, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 апельсина, 1 ч. л. горчицы, 100 мл сухого белого вина, соль, перец, молотый имбирь.

Подготовленную печень нарезать кусочками, смазать горчицей и обвалять в муке. Обжарить на раскаленном масле до коричневой корочки, посолить, поперчить, добавить имбирь и жарить еще насколько минут на медленном огне. Переложить в тарелку, а в сковороду налить немного воды, прогреть и добавить масло. Из одного апельсина выдавить сок, другой очистить и нарезать ломтиками. Влить сок в сковороду, добавить вино, прогреть. Печень полить соусом, украсить дольками апельсина и подавать.

Печень по-бразильски

Состав: 250 г печенки, 100 мл белого вина, 1 лимон, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, щепоть майорана, 1 банан, соль, перец черный молотый.

Подготовленную печень нарезать тонкими ломтиками. Выдавить сок из половинки лимона, натереть луковицу. Смешать вино, сок лимона, натертый лук, майоран, лавровый лист, перец и соль и залить печень этим маринадом на ночь. Обжарить ломтики печени на раскаленном растительном масле, добавить маринад и жарить на медленном огне 3–4 минуты. Размять банан вилкой, сбрызнуть лимонным соком, добавить его к печени, перемешать и подать.

Колбаски из печени и курицы

Состав: 500 г куриного фарша, 500 г печенки, 500 г свиного сала без шкурки, 3 яйца, 3 ст. л. крахмала, 3 ст. л. манной крупы, 3–5 зубчиков чеснока, соль, перец.

На мясорубке прокрутить печенку и сало, соединить с фаршем, добавить яйца, манку, крахмал, выдавленный через пресс чеснок, посолить и поперчить. Тщательно вымешать и разложить в пищевую пленку (в которой можно и варить, и запекать), формируя колбаски, перевязать нитками. Уложить колбаски в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь. После закипания уменьшить огонь до минимума и варить 1,5 часа. Остудить колбаски в пленке, только потом разворачивать.

Печеночные кексы

Состав: 500 г куриной печени, 2 яйца, 6 ст. л. муки, 1 луковица, 1 морковь, 3–5 зубчиков чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, соль, перец, специи.

Печень и овощи измельчить в комбайне или блендере, добавить яйца, муку, соль, специи и хорошо перемешать. Разложить смесь по смазанным маслом формочкам и поставить выпекаться в духовку со средним жаром на 1 час.

Рулетики из куриной печенки и шампиньонов

Состав: 300 г куриной печени, 1 стакан риса, 1 крупная луковица, 1 морковка, 100 г шампиньонов, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. майонеза, шкурки с 4 кур.

Сварить рассыпчатый рис. Печень промыть и нарезать

мелкими кусочками. Лук и грибы нарезать кубиками. Печень обжаривать на растительном масле 5–7 минут, постоянно помешивая, затем положить грибы, жарить еще минуты 2, положить лук и жарить все до готовности. Отдельно обжарить натертую на крупной терке морковь. Смешать все, добавить соль, перец и специи по вкусу, остудить. Куриные шкурки вымыть, снять лишний жир и завернуть в них начинку из печени. Уложить рулетики на противень. Смешать горчицу и майонез и смазать этим соусом рулетики. Поставить противень в горячую духовку на 30–40 минут.

Хе из печени

Состав: 250 г печенки, 1 ст. л. сахара, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 9 %-ного уксуса, 1 ч. л. острой приправы.

Нарезать подготовленную печень тонкими узкими полосками и слегка обжарить на растительном масле. Добавить сахар, перемешать, положить измельченные лук и чеснок, приправу, уксус и оливковое масло. Поставить на 2–3 часа в холодильник.

Почки в сметане

Состав: 800 г почек, 3 морковки, 2 репы, 5 картофелин, 4 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. томат-пасты, 3 зубчика чеснока, специи, соль и перец по вкусу.

Говяжьи, свиные или бараньи почки разрезать пополам, за лить холодной водой и вымачивать, меняя воду, в течение 3–4 часов. Затем за лить холодной водой, довести до кипения и слить воду. Эту процедуру повторить еще два раза. Обработанные таким образом почки залить горячей подсоленной водой и варить до готовности около часа. Готовые почки остудить, выложив в холодную воду, а потом нарезать тонкими ломтиками и поджарить.

Нарезать брусочками картофель и морковь, поджарить. Выложить в кастрюлю почки, картофель, морковь и нарезанную брусочками репу, залить сметаной и тушить 10–15 минут. Затем добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, перец, соль, лавровый лист. За 5 минут до готовности положить томатную пасту, толченый чеснок.

Телячьи почки в горшочках

Состав: 500 г телячьих почек, 80 г шпика, 2–3 картофелины,

6–8 мелких луковичек репчатого лука, 2 ч. л. сливочного масла, свежая зелень, соль, специи.

Шпик мелко нарезать. Репчатый лук очистить, промыть водой и оставить целым. Телячьи почки промыть, удалить пленки и обсушить. Картофель очистить и промыть.

На сковороде растопить половину чайной ложки сливочного масла и обжарить шпик вместе с луком. В этом же масле обжарить отдельно телячьи почки. Также отдельно обжарить картофель до полуготовности (он не должен зарумяниться). Если потребуется, можно добавить немного воды. Обжаренный шпик, лук и картофель соединить с телячьими почками. Посолить и поперчить по вкусу.

Уложить телячьи почки в глиняные порционные горшочки, долить немного воды и поставить в духовку, не накрывая крышками. Запекать 30–40 минут при температуре +180–200 °С. Перед подачей на стол украсить свежей зеленью.

Рыбное филе, запеченное с цветной капустой

Состав: 2 кочана цветной капусты, 400 г рыбного филе, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. крахмала, 2 ст. л. тертого неострого сыра, 1 стакан молока или сливок, зелень, масло для смазывания формы, молотые сухари.

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Рыбное филе чуть посолить, сбрызнуть лимонным соком и тушить в собственном соку с добавлением части масла. Форму из огнеупорного стекла смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и положить на нее слоями цветную капусту и рыбное филе. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, добавить тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и запечь.

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе

Состав: 600 г рыбы, 1,5 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. муки, соль и черный перец по вкусу.

Порционные куски рыбы (без костей) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на разогретом масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью и залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в нагретой до +200 °С духовке. На гарнир подать картофельное пюре.

Паровые биточки из рыбы

Состав: 250 г рыбного филе, 150 г стручковой фасоли, 50 г булки, 50 мл молока, 100 г свежих грибов, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Филе без кожи пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, посолить и пропустить еще раз через мясорубку. Потом в массу прибавить размягченное масло, яйцо, хорошо перемешать. Разделать, не обваливая в муке, придав фаршу форму битков.

Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы (белые или шампиньоны), сбрызнуть маслом, залить рыбным бульоном так, чтобы битки были погружены в жидкость на ¾. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут.

Кнели из рыбы

Состав: 200 г рыбы, 2 куска белого хлеба, 4 ст. л. сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 100 мл воды.

Хлеб замочить в сливках, потом рыбу с хлебом пропустить через мясорубку, выбить в кастрюле ложкой и выложить на смазанную маслом сковороду в виде клецок, залить холодной водой и дать прокипеть 3–5 минут.

Рыба с овощами

Состав: 200 г рыбы, 1 небольшая морковка, 1 луковица, петрушка, лимонный сок.

В кастрюлю положить рыбу, кружочки моркови, нарезанный лук и петрушку, залить водой на ⅓ высоты рыбы, закрыть крышкой, быстро довести до кипения и варить 15–20 минут. На тарелке сбрызнуть соком лимона.

Тушеная рыба

Состав: 200 г рыбы, по 1 небольшой морковке и свекле, 1 луковица, луковая шелуха, лимонный сок или лимонная кислота, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. растительного масла, 2 лавровых листа, 4 горошины черного перца.

На дно кастрюли с толстыми стенками, предварительно покрытое шелухой от луковицы, половиной кружков моркови и свеклы, кольцами лука, положить куски рыбы и сбрызнуть

лимонным соком. Сверху ее покрыть оставшимися овощами в том же объеме, затем залить водой так, чтобы она только покрыла рыбу. В воду добавить еще лимонный сок, сахар, растительное масло, лавровый лист и горошины черного перца, быстро довести до кипения и варить на медленном огне 1–1,5 часа. Рыбу выложить на тарелку и подавать.

Рагу из рыбы

Состав: 300 г рыбы, 3 ст. л. сметаны или густых сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 30 г сыра, соль, перец.

Вареную рыбу без костей, сметану или сливки, соль, перец и растертое масло положить в глиняную форму, посыпать натертым сыром и запекать в духовке 15–20 минут. Для этого блюда можно брать любую мясистую рыбу, в особенности треску.

Рыбная запеканка

Состав: 500 г нежирной рыбы, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 морковка, 1 помидор, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. зелени петрушки и укропа.

В противне разогреть растительное масло, положить ломтиками рыбу. Сверху положить ломтики помидоров, моркови, лука. Тушить в духовке 20–30 минут. Из масла и муки приготовить соус, добавить в него зелень. Полученный соус вылить на рыбу и поместить в духовку еще на 10 минут.

Рыбное филе с яблоками

Состав: 500 г рыбного филе, 3–4 яблока, 30 г сельдерея, 1 луковица, белок 3 яиц, 100 мл молока, 50 г томатной пасты, соль и специи по вкусу.

Яблоки, лук и сельдерей натереть на крупной терке, перемешать и уложить на дно формы, предварительно смазанной растительным маслом. Отделить яичный белок от желтков, взбить его с молоком и томатной пастой. Уложить рыбное филе на фруктово-овощную подушку, посолить и залить смесью. Запекать в духовке.

Рыбно-картофельные котлеты

Состав: 200 г рыбы, 3 картофелины, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, ½ стакана молока, 1 яйцо, соль.

Отварить картофель. Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть,

срезать с костей мякоть.

Мякоть рыбы, из которой тщательно выбрать косточки, и отварной картофель два раза пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить панировочные сухари, сливочное масло, соль, желток и молоко. Хорошенько вымесить и выложить всю массу на мокрую доску. Слепить котлеты, обмазать белком, обвалять в сухарях и обжарить в рас каленном масле.

Рыба, тушенная в горшочке

Состав: 600 г рыбы, 4–5 луковиц, молоко, чтобы покрывало рыбу, растительное масло, мука, соль, лавровый лист, перец горошком.

Куски или филе рыбы (морской окунь, треска, хек, щука и т. д.) обвалять в муке, смешанной с солью, обжарить на растительном масле. Отдельно обжарить репчатый лук. Уложить все слоями в глиняный горшочек и залить молоком. Положить лавровый лист и перец. Тушить на медленном огне до готовности.

Рыба, запеченная с баклажанами

Состав: 500 г рыбы, 100 мл растительного масла, 50 г томата-пюре, 500 г баклажанов, 2 ст. л. муки, соль и молотый перец по вкусу.

Куски обработанной рыбы посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до полуготовности, добавив в конце жаренья томат-пюре.

Баклажаны с удаленными плодоножками нарезать кружочками, посолить. Дав постоять около получаса, обсушить, обвалять в муке и обжарить тоже на растительном масле. Выложить рыбу в смазанный жиром сотейник, положить сверху баклажаны, добавить несколько ложек горячей воды и растительного масла и поставить в духовку.

Запеченную таким образом рыбу лучше подавать в той же посуде, где она запекалась, посыпав зеленью.

Рыба в фольге

Состав: 1 рыбина целиком, 1 луковица, соль, перец, лавровый лист.

Жирную рыбу (например, скумбрию) разрезать вдоль на две половинки, срезать кости, отрезать голову. Положить на внутреннюю часть филе кружочки лука, перец, лавровый лист, соль. Сложить половинки вместе (специи — внутри) и завернуть в

фольгу. Затем отправить в жаркую духовку. 10 минут держать на одной стороне, 10 — на другой.

Рулет рыбный

Состав: 500 г рыбы, 120 г масла, 200 г томат-пасты, 50 г желатина, соль и перец по вкусу.

Тщательно перемешать томатную пасту, сливочное масло, желатин, соль и перец. На лист целлофана уложить слой этой пасты, а сверху — слой рыбного филе. Опять слой пасты и рыбное филе и снова слой пасты. Сформировать батоном, перевязать нитками и варить на пару один час. После этого охладить, положить под пресс. Перед подачей на стол снять целлофан и нарезать рулет кусочками.

Рыба, запеченная в омлете

Состав: 500–600 г филе рыбы, 2 картофелины, 0,5 л молока, 2–3 ст. л. муки, 50 г сыра, 3–4 ст. л. сливочного масла.

Яйца смешать с молоком в соотношении 2:1. Это удобно сделать так: яйцо разбить пополам, выпустить в тарелку, половиной скорлупки отмерить молоко, смешать его с яйцом и посолить. На сковороду положить филе рыбы, вокруг уложить ломтики отварного картофеля, залить все яично-молочной смесью, запечь в духовке.

Рыба с картофелем

Состав: 0,5 кг рыбы, 0,5 кг отварного картофеля, луковица, пучок зелени.

Для подливки: 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного или сливочного масла, 100 мл рыбного бульона, соль, перец.

Порезать зелень и лук, смешать их, залить небольшим количеством воды и поставить варить.

Очистить рыбу, разделить на части, опустить в кипящую воду. Когда рыба сварится, очистить ее от костей. Приготовить подливку: прожарить на сковороде муку на масле, разбавить рыбным бульоном, приправить солью и перцем. Отваренный картофель нарезать ломтиками, выложить на него рыбу, залить подливкой и дать блюду настояться.

Фаршированная рыба

Состав: 1 кг рыбы, 200 г хлеба, 200 мл молока, 1 луковица,

100 г масла, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

Очистить рыбу от чешуи, сделать продольный разрез по спинке у судака. Удалить спинной плавник и срезать мякоть, оставляя ее на коже толщиной в 0,5 см. Затем сделать надлом хребтовой кости у головы и хвоста. Мякоть с хребтовой костью и внутренностями вынуть из кожи, все промыть, удалить из головы жабры, глаза, мякоть отделить от костей и приготовить фарш.

У щуки сделать круговой надрез около головы и кожу снять чулком.

Фарш: мякоть рыбы, пассерованный репчатый лук, чеснок, размоченный в молоке белый хлеб пропустить через мясорубку, добавить размягченное масло, яйцо, соль, перец и все перемешать. Тушку наполнить фаршем, придать ей форму целой рыбы, завернуть в марлю или полотно, положить в кастрюлю в кипящий подсоленный бульон или воду со специями и припустить в течение 20–25 минут.

Готовую рыбу освободить от полотна, промыть холодной водой, уложить на блюдо целиком или нарезать на куски.

Сосиски рыбные

Состав: 500 г рыбы, 100 мл молока, 2 куска булки, 2 яйца, 1 небольшая луковица, мука, сухари, соль.

Мякоть рыбы пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб, соль, взбитое яйцо и перемешать. Из этой массы скатать колбаски, запанировать их в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и жарить в большом количестве растительного масла.

Шарики рыбные

Состав: 300 г рыбного филе (окунь, треска, судак), 2 ст. л. картофельной муки, 1 яйцо, 100 мл молока, 2 луковицы, соль и перец по вкусу.

Филе пропустить вместе с сырым репчатым луком через мясорубку и хорошенько перемешать, добавив крахмал, соль, молотый перец, молоко или воду и яйцо. Чтобы не образовалось комков, муку сначала нужно развести теплым молоком. Из полученной массы чайной ложкой, смоченной водой, сформовать шарики величиной с небольшой грецкий орех. Отваривать их следует в кипящем подсоленном рыбном бульоне, но можно и в подсоленной воде. Готовые шарики всплывут на поверхность. Варить в закрытой посуде, без сильного кипения.

Подать горячими, полив растопленным сливочным маслом.

Плов из овощей

Состав: 200 г риса, 1 морковка, 1 соцветие цветной капусты, корень петрушки и сельдерея, 150 г брынзы, соль.

Промытый рис залить водой, добавить растительное масло, соль и отварить. Морковь, цветную капусту, сельдерей и петрушку очистить и мелко порезать, через 15 минут добавить овощи к рису и тушить до полной готовности. Готовое блюдо перед подачей посыпать тертым сыром.

Цветная капуста с ветчиной

Состав: 1 кочан цветной капусты, 250 г ветчины, 150 г сыра, 3 яйца, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, молотые сухари.

Очистить кочан цветной капусты, промыть его и разобрать на мелкие кочешки. Мелко нарезать ветчину и натереть на крупной терке сыр. Капусту отварить в подсоленной воде, добавив немного сливочного масла. На небольшой противень положить слой цветной капусты, ветчины, сыра и снова капусты. Сверху посыпать молотыми сухарями и положить кусочки сливочного масла. Запекать в средне нагретой духовке примерно 20 минут. Затем вынуть противень и залить цветную капусту яично-молочной смесью, поставить в духовку еще на 5 минут.

Капуста, тушенная с яйцами и луком

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла.

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить в сковороду, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и тушить на слабом огне до полуготовности. Затем положить яйца, добавить соль, сливочное масло, влить немного воды и тушить, помешивая, до готовности.

Капуста, тушенная с рисом

Состав: 1 небольшой вилок капусты, ½ стакана риса, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, зелень петрушки.

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту смешать с луком, выложить в кастрюлю, влить воду, положить рис, добавить

растительное масло, чуть-чуть соли и тушить 15 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить все до готовности.

Голубцы с грибами и яйцами

Состав: 1 небольшой вилок капусты, 100 г свежих грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки.

Отварить капусту, затем нашинковать лук, поджарить его в масле, добавить шинкованные грибы и жарить еще 10–12 минут, после чего добавить рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из фарша и капустных листьев сделать голубцы, залить их сметаной и запечь.

Цветная капуста под молочным соусом

Состав: 1 кочан цветной капусты, 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сыра, 1–2 ст. л. масла.

Очищенную цветную капусту варить до готовности, примерно 20–30 минут, затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту переложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густоты (смешать муку с молоком и прогреть до густоты, не кипятить), посыпать натертым неострым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 10–15 минут для запекания.

Пюре из цветной капусты

Состав: 300 г цветной капусты, 1 ч. л. сливочного или растительного масла, 100 мл молока.

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на соцветия и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль и еще раз прокипятить 1–2 минуты. В готовое пюре добавить масло.

Клецки из овощей

Состав: 600 г различных овощей (морковь, кольраби, цветная, белокочанная или савойская капуста, картофель), 200 г сливочного масла или маргарина, 2 ломтика батона, 2 яйца, 1 стакан молока,

250 г муки, 2 ст. л. панировочных сухарей.

Овощи очистить, мелко порубить, обжарить в половине данного количества масла, добавить небольшое количество бульона или воды и тушить до готовности на очень слабом огне. Ломтики хлеба нарезать кубиками, слегка обжарить в сливочном масле и хорошо перемешать с яйцами, молоком и мукой. Затем добавить охлажденные овощи, массу посолить и поперчить и сформовать из нее клецки, предварительно сполоснув руки холодной водой. Опустить клецки в подсоленный кипяток и варить 10 минут. Отбросить на сито и переложить в мисочку. Панировочные сухари обжарить в оставшемся количестве сливочного масла и посыпать ими клецки.

Брюссельская капуста с орехами и сухарями

Состав: 200 г брюссельской капусты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сухарей, 5 очищенных грецких орехов.

Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде, а затем обжарить на растительном масле, посыпав сухарями и натертыми грецкими орехами.

Зеленый горошек по-итальянски

Состав: 600 г зеленого горошка, 50 г масла, 75 г риса, 1 помидор, 50 г сыра.

Консервированный или сваренный горошек обжарить на масле, добавить отваренный рис, помидор, нарезанный мелкими кубиками, и перемешать. Прямо перед подачей к столу посыпать тертым сыром. Блюдо подать горячим.

Зеленый горошек по-французски

Состав: 300 г зеленого горошка, 8 луковиц лука-порея, 120 г масла, 1 ст. л. муки, соль, сахар, зелень петрушки.

Лук-порей очистить, нарезать и спассеровать в половине сливочного масла, добавить немного воды и горошек, потушить 10 минут, затем всыпать муку и осторожно перемешать. В конце тушения добавить соль, сахар и все прокипятить на слабом огне. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и добавить масло. Подать горячим в той же посуде.

Помидоры, фаршированные грибами

Состав: 6 помидоров, 2 ст. л. натертого сыра, 2 ч. л. молотых

сухарей, 100 г сметаны. Для грибного фарша: 200 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 6–8 веточек петрушки, чеснок, соль и молотый перец.

Свежие грибы мелко порубить и поджарить в масле, добавив нарезанный лук. Затем добавить мякоть помидоров, выбранную ложечкой при подготовке к фаршированию, зелень петрушки, рубленый чеснок и тушить фарш до готовности. Начинить им помидоры, посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать на стол, выложив на блюдо и залив сметаной.

Чечевица с грибами

Состав: 300 г чечевицы, 20 г сушеных белых грибов, по 1 ст. л. сушеного корня сельдерея, пастернака, моркови, петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль.

Чечевицу перебрать, промыть. Грибы промыть, мелко нарезать, присоединить к чечевице, положить все пряности и приправы, кроме лука и соли, залить водой, варить до полной готовности. Приправить солью и мелко нарезанным, обжаренным в растительном масле луком.

Чечевица по-эльзасски

Состав: 250 г чечевицы, 3 стакана красного вина, 3 стакана мясного бульона, 100 г нежирной корейки, 2 луковицы, 3 картофелины, 2 морковки, 1 лавровый лист, 2 гвоздички, 100 мл сливок, соль, сахар, перец.

Чечевицу промыть и залить вином, затем оставить на ночь для набухания. На следующий день корейку нарезать кубиками, затем слегка обжарить на сковородке, добавить лук, нарезанный полукольцами, и обжарить до золотистого цвета. Размоченную чечевицу залить бульоном, добавить обжаренный лук, корейку, лавровый лист, гвоздику и варить чечевицу на маленьком огне час. За 15 минут до окончания готовки добавить нарезанные кубиками картофель и морковь. Когда чечевица приготовится, добавить соль, перец по вкусу, щепотку сахара, сливки и дать еще раз закипеть. Блюдо подавать сразу к столу, горячим.

Чечевица с мясом

Состав: 500 г свинины, 1 стакан чечевицы, 1 луковица, 500 г помидор (можно взять томатную пасту по вкусу), соль, перец,

растительное масло, 1 стакан воды или бульона.

Свинину помыть и нарезать не очень мелкими кубиками. Чечевицу перебрать, промыть и можно сразу готовить (ее не замачивают). Выложить мясо на сковороду, жарить на растительном масле, в конце добавить перец, соль, нарезанный лук. Переложить мясо и лук в казан. Помидоры без шкурок натереть на терке, добавить к мясу, туда же влить стакан бульона или воды. Добавить и чечевицу. Специи и соль — по вкусу. Тушить чечевицу с мясом на медленном огне примерно 50 минут, до готовности чечевицы.

Запеканка из стручковой фасоли

Состав: 200 г стручковой фасоли, 2 ч. л. сливочного масла, 2 яйца, 70 мл молока, 50 г сыра, лук, соль.

Молодую зеленую фасоль промыть, отделить волокна, нарезать наискось кусочками длиной 2–3 см и залить небольшим количеством воды. Обжарить лук и всыпать туда же фасоль, посолить, тушить все до мягкости, то есть 15–20 минут, чтобы отвар почти вы парился. Затем залить яйцами, размешанными с молоком, и быстро запечь в духовке. При подаче посыпать тертым сыром.

Тушеная стручковая фасоль

Состав: 300 г стручковой фасоли, 100 г масла (лучше топленого), 2 яйца, соль.

Стручки фасоли очистить, нарезать кусочками, промыть холодной водой, положить в кастрюлю с кипящей водой (2 стакана), накрыть крышкой и варить до готовности (от 1 до 2 часов). Когда стручки фасоли разварятся и вся вода выкипит, добавить соль, масло и тушить 10 минут. Потом добавить сырое яйцо, хорошо перемешать, сверху залить взбитым яйцом, поверхность разровнять, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности яиц.

Перец, запеченный с сыром

Состав: 1 кг перцев, 4 ст. л. сливочного масла, 3 яйца, половина стакана тертого сыра или брынзы, 100 мл молока.

Очищенные от сердцевины перцы запечь до коричневого оттенка. Очистить от кожицы, уложить на противень, залить смесью взбитых яиц, тертого сыра и молока, обрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Сыр жареный, с овощным гарниром

Состав: 300 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, 1 морковка, 1 кабачок, 1 репа, 100 г белокочанной капусты, 3 картофелины, по 100 г свежего зеленого горошка, стручковой фасоли, цветной капусты, 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки.

Для соуса: 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль.

Нарезать сыр одинаковыми ломтиками толщиной 1 см, обвалять каждый ломтик в муке, потом в яйцах и сухарях, положить в разогретое масло и обжарить с обеих сторон. Морковь, кабачки, капусту, репу, картофель, стручковую фасоль нарезать небольшими кубиками. Горошек вылущить, цветную капусту разделить на ко-чешки и все овощи сварить в отдельной посуде. Осторожно перемешать их, чтобы не помять, облить соусом, приготовленным из муки, молока и масла, и прогреть в духовке. Подавать, положив овощи горкой посередине блюда, вокруг уложить «чешуей» жареный сыр. Овощи посыпать рубленой зеленью.

Приготовление соуса. Масло растереть с мукой, посолить по вкусу, постепенно заливать горячим молоком, растирая. Вскипятить соус и полить им овощи.

Домашний сыр

Состав: 3 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. соли.

В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком добавить творог. Массу, помешивая, нагревать на медленном огне до тех пор, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли вылить в полотняный мешочек, дать сыворотке стечь.

Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогревая на медленном огне и перемешивая, соединить со сметаной, яйцом, сливочным маслом.

Домашний творог

1 л молока налить в эмалированную кастрюлю, закрыть плотно крышкой и оставить при комнатной температуре на 1–2 дня до образования плотного сгустка (отделяющегося от стенок кастрюли при ее потряхивании). Кастрюлю поставить в хорошо нагретую духовку (+180–200 °С) ровно на 5 минут (если больше — творог получится жестким). Затем духовку выключить, а

кастрюлю оставить в ней до полного остывания.

Можно просто нагреть кастрюлю на плите на водяной бане, без духовки. И так же оставить массу на выключенной плите до полного остывания. После этого содержимое кастрюли откинуть на прокипяченную марлю или хлопчатобумажную тряпочку и подвесить на водопроводный кран (чтобы не соприкасалась со стенками раковины) или на крючок, под который поставить миску. После того как вода стечет, творог выложить на тарелку и поместить в холодильник.

Ленивые вареники

Состав: 100 г творога, 2 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, соль, 2 яйца, 1 ст. л. муки.

Творог растереть с маслом, сахаром и солью, добавить яйца, хорошо размешать, добавить муку, сформировать в муке колбаску толщиной 3–4 см, нарезать ромбиками длиной 3–4 см. Опустить в кипяток и вынуть, как только вареники всплывут на поверхность. Подавать со сметаной и сахаром.

Запеканка из творога и кукурузных хлопьев

Состав: 100 г творога, 100 мл молока, 3 ч. л. сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана кукурузных хлопьев, масло для смазки, молотые сухари, сметана.

Творог протереть через сито, добавить молоко, сахар, яйцо и кукурузные хлопья. Все размешать, выложить на противень или сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выровнять. Толщина должна быть не больше 4 см. Запечь в духовке. Подавать со сметаной или сметанным соусом.

Яичница-глазунья

Состав: 1 яйцо, 1 ч. л. сливочного масла, соль, зелень.

На маленькой сковороде распустить сливочное масло и разбить туда яйцо. В тех местах, где белок жарится слишком быстро, его следует приподнимать ножом, не задевая желток. Не много посолить и сейчас же подавать на стол.

Яичница с хлебом

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 кусок булки, соль.

Нарезать черствую булку (без корочек), намазать кусочки маслом, подрумянить на сковороде, смазанной маслом. Спустить

на гренки осторожно 2 яйца. Поджарить их.

Яичница взбитая

Состав: 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сливочного масла, соль.

Яйцо выпустить в чашку, взбить вилкой, прибавить молоко, размешать и посолить. Распустить на сковороде масло, дать ему закипеть. Вылить взбитое с молоком яйцо в горячее масло и жарить, помешивая.

Яичница с сосисками

Состав: 2 яйца, 2 сосиски, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Сосиски разрезать вдоль, обжарить с одной стороны на масле, перевернуть, разбить яйцо между двумя полосками сосиски, жарить до готовности.

Яичница с помидором

Состав: 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 помидор, соль.

Вымыть помидор, вынуть зернышки, нарезать мелкими кусочками, опустить в растопленное масло и по солить. Когда помидор потушится, добавить взбитые яйца и поджарить.

Омлет с сыром

Состав: 2 яйца, 2 ст. л. молока, 50 г сыра, 1 ст. л. растительного масла, зелень, соль.

Яйца взбить, добавить молоко, соль, натертый на крупной терке сыр и мелко порубленную зелень, тщательно перемешать, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь.

Омлет белковый

Состав: 3 яичных белка, 4 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны.

Белки смешать с молоком, взбить в миксере или венчиком, вылить на сковородку, смазанную маслом, сбрызнуть сметаной и запечь в духовке.

Омлет с зеленью

Состав: 3 яйца, 100 мл молока, зелень петрушки и укропа, растительное масло.

Взболтать яйца с молоком, всыпать измельченную зелень петрушки и укропа. Вылить смесь на сковороду, жарить до готовности.

Омлет со стручковой фасолью и помидорами

Состав: 4 яйца, 100 мл молока, 2 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 150 г стручковой фасоли, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Стручковую фасоль промыть, удалить хвостики и разрезать на половинки. Отварить ее в слегка подсоленной кипящей воде до готовности (10–15 минут после закипания). Помидоры помыть, обдать кипятком и снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. У перца удалить сердцевину, нарезать тонкими длинными полосками.

В глубокую миску разбить яйца, добавить молоко, чуть взбить, добавить мелко рубленую зелень, щепотку соли. Добавить в яичную смесь помидоры и фасоль. На разогретую сковороду вылить масло, слегка обжарить перец. На сковороду к перцу вылить взбитые яйца с фасолью и помидорами, накрыть крышкой. Готовить 7–10 минут на медленном огне.

Омлет с пюре из печени

Состав: 100 г печенки, 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 кусок булки, 1 ч. л. муки, молоко, соль.

Приготовить пюре из печенки: печень вымочить в про точной воде, очистить от пленок, вырезать канальцы, на резать мелкими кубиками, посолить и посыпать мукой. На сковороде рас пустить масло, дать ему закипеть и быстро поджарить печенку. Когда немного остынет, пропустить через мясорубку и прибавить мякиш булки, вымоченной в молоке. Пюре должно быть густоты сметаны.

Приготовить омлет. На середину омлета выложить печеночное пюре, сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

Овсяная каша

Состав: 100 г овсяной крупы, 2 стакана воды, 30 г изюма, 100 г чернослива, соль.

С вечера крупу обдать в дуршлаге кипятком и положить в эмалированную кастрюлю с водой. Утром довести до кипения и

на слабом огне варить до мягкости. Посолить, протереть через сито. Положить растительное масло, хорошенько взбить деревянной лопаткой. При желании для вкуса добавить изюм или чернослив, предварительно распаренный в горячей воде, и еще раз прокипятить.

Вместо изюма и чернослива в кашу можно добавить такой же объем разваренного картофеля.

«Геркулес» на меду

Состав: 1 стакан молока, 1 стакан воды, ¾ стакана хлопьев «геркулес», 1 ст. л. меда, масло по вкусу, соль.

Воду с молоком вскипятить, посолить, добавить мед, всыпать хлопья и варить на слабом огне, помешивая, пока каша не загустеет. В конце варки кашу можно 10–15 минут потомить в духовке. Полить растопленным маслом и медом.

Овсяная каша по-шотландски

Состав: 100 г овсяной муки среднего помола, 5 стаканов воды, соль, масло, сливки или молоко.

В кипяток небольшими порциями всыпать овсяную муку, все время помешивая ее деревянной лопаткой, чтобы не образовывались комки. Как только каша закипит, варить на слабом огне около 30 минут, не прекращая помешивать, пока не загустеет. Солить не раньше чем через 10 минут после закипания, чтобы каша не затвердела.

Подавать в деревянной миске со сливками, молоком или сливочным маслом.

Овсяная каша с субпродуктами

Состав: каша овсяная готовая, по 100 г печенки, сердца и легкого, 1 луковица, 50 г сливочного масла, соль.

Сердце и легкое отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Печень обжарить с шинкованным луком и мелко нарубить. Все субпродукты смешать, обжарить и соединить с горячей кашей.

Овсяная каша по-английски

Состав: 3–4 ст. л. овсяных хлопьев, 100 мл молока, 50 мл сливок или сгущенного молока, зелень.

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, посолить, накрыть

крышкой и при слабом кипении варить, иногда помешивая. В готовую кашу добавить зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: 3 ст. л. гречневой крупы, 1 ч. л. сливочного масла, 150 мл воды, соль.

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, по солить и варить под крышкой. Когда крупа разбух нет, положить сливочное масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая пуховая

Состав: 1 стакан гречневой крупы ядрицы, 1 яйцо, 2 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как гречневую кашу. Когда будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и подавать.

Гречневая каша с сыром

Состав: 2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 5 ст. л. сливочного масла, 100–150 г тертого сыра.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. В смазанный сливочным маслом сотейник уложить слоями кашу и тертый сыр. Сверху также посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом, подрумянить в горячей духовке и подать на стол.

Каша гречневая с кабачками

Состав: 200 г гречневой крупы, 250 г очищенных кабачков, 500 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.

Поджарить с маслом (½ ст. л.) на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с молоком. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать поджаренную крупу, размешать и довести до кипения, положить сливочное масло (1 ст. л.), сахар, соль, все

перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: 1 кочанчик цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, 500 мл молока или воды.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Гречневая каша с яблоками

Состав: 5 яблок, половина стакана гречневой крупы, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. изюма, молотый мускатный орех (на кончике ножа).

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублены ми ядрами грецких орехов, изюмом, добавить мускатный орех. Подать в горячем виде.

Голубцы гречневые

Состав: 300 г гречневой каши, 1 луковица, 1 морковка, 2 ст. л. томатного соуса, листья капусты.

Для начинки голубцов сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить поджаренный на растительном масле лук и пассерованную морковь. Все тщательно вымесить, посолить и поперчить, завернуть фарш в листья капусты. Готовые голубцы уложить в смазанную растительным маслом утятницу, залить разведенным водой неострым томатным соусом и тушить в духовке до готовности.

Гречневики

Состав: 3 стакана смолотой гречневой крупы, 2 стакана воды, 3 ч. л. сухих дрожжей, масло.

Гречневик — это блин из гречневой муки. Если гречневой муки нет, ее можно получить, измельчив крупу на кофейной ручной мельнице или мельничке для перца либо заменить смесью для детского питания с гречей.

Взять молотую гречневую крупу, молоко или воду, в которых растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить кусок растопленного масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Гречка с луком и шпиком

Состав: 2 стакана рассыпчатой каши, 1 луковица, 100 шпика, соль.

Шпик порезать мелкими кубиками. Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком. Горячую кашу перемешать с поджаркой.

Галушки

Состав: 1 стакан гречневой муки (смолоть в кофемолке гречневую крупу), 80 мл воды, 1 яйцо.

Гречневую муку постепенно, небольшими порциями развести в кипятке, быстро и тщательно размешивая, чтобы не было комков. Добавить в тесто яйцо. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану, если получится круче, добавить воды. Готовое тесто набирать чайной ложкой, опускать в кипящую подсоленную воду.

Когда галушки всплывут, вынуть их шумовкой и положить в любой суп.

Рисовая каша

Состав: 1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 3 стакана молока. 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить горячее молоко, сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить растопленным маслом.

Рисовая запеканка

Состав: 4 ст. л. риса, 2 стакана молока, 2 ч. л. сливочного масла, 20 г сыра, соль.

Рис перебрать, промыть, опустить в кипяток и варить 20

минут на среднем огне. Потом промыть холодной водой и запустить в кипящее молоко. Когда рис впитает в себя все молоко, посолить. Рис укладывать в огнеупорную чашку, смазанную маслом, чередуя слой риса, слой тертого сыра. На верхний слой (из сыра) покрошить сливочное масло и поставить в духовой шкаф для запекания.

Рис по-восточному

Состав: 1,5 чашки риса, 1 ст. л. растительного масла, 3 чашки воды, 1,5 ч. л. соли.

Рис предварительно помыть и обсушить, затем обжарить в масле в течение нескольких минут. Сначала зернышки риса будут прозрачными, затем побелеют и станут матовыми. Налить в рис кипящую воду, добавить соль. Дать закипеть, накрыть крышкой и на медленном огне довести до готовности. Рис впитает всю воду и будет мягким и рассыпчатым.

Рис по-монастырски

Состав: 200 г риса, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 моркови, 1 ст. л. томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.

Рис промыть в семи водах, залить кипящей водой в соотношении 1:2, варить 10 минут, чтобы рис был «крупинка от крупинки», откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью.

Подавать блюдо горячим.

Рисовая каша с фруктами

Состав: 1 стакан риса, 1 стакан воды, 500 мл молока, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. сахара, 300 г яблок, 100 г слив, 2 ст. л. изюма, соль.

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды. Добавить горячее молоко и далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать со сливочным маслом.

Рисовая каша с яблоками

Состав: 5 яблок, 1 стакан риса, 2,5 стакана воды, 4 ст. л. масла, 2 ст. л. изюма.

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут.

Рисовая каша с тыквой

Состав: 1 кг очищенной тыквы, 2 стакана молока, 100 г риса, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. топленого масла, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать ку сочками, положить в кастрюлю и залить горячим молоком. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешать. Затем зак рыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Пшенные котлеты

Состав: 2 ст. л. пшена, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 яйцо, соль.

Крупу распарить в горячей воде, как для крутой каши. Пшено остудить, прибавить яйцо, муку, соль, хорошенько размешать и разделать котлеты. Обвалять котлеты в панировочных сухарях, обжарить в раскаленном масле. Подавать с сиропом, вареньем или сладкой сметаной.

Кулеш

Состав: 2 ст. л. пшена, 100 мл молока, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливочного масла, 1 картофелина, 1 луковица, соль.

Крупу перебрать, тщательно перемыть и поставить вариться. Когда закипит, влить горячее молоко, всыпать мелко нарезанный картофель и лук, припущенный в сливочном масле. Посолить, перемешать, накрыть крышкой и поставить в духовку на 1–1,5 часа. Подавать со сливочным маслом.

Пшенная каша с фруктами и медом

Состав: 50 г пшена, 30 г чернослива, 20 г сушеных абрикосов, 20 г изюма, 100 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 30 г меда.

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить

сахар и половину масла и варить до загустения; затем добавить промытые фрукты, вымешать, плотно закрыть крышкой и на 2–3 часа поставить в нежаркий духовой шкаф или на плиту. Подавать к столу с маслом. Отдельно подать мед.

Пшенная каша на молоке с тыквой

Состав: 1 кг очищенной от кожуры и семян тыквы, 1,5 л молока, 2 стакана пшена, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву мелко нарезать или пропустить через мясорубку, залить горячим молоком и варить 10–15 минут, затем засыпать промытое пшено, положить соль по вкусу и, помешивая, варить еще 15–20 минут до загустения. Для упревания сваренную кашу поставить на 25–30 минут в духовку.

Пшенная каша с тыквой

Состав: 1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Клецки картофельные с ячневой крупой

Состав: 12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, соль, 3 ст. л. растительного масла, 3 луковицы.

Сырой картофель очистить, натереть, отжать сок. Соку дать постоять, слить верхнюю воду, внизу останется белый крахмал, его присоединить к отжатому картофелю. Из ячневой крупы сварить кашу. Присоединить кашу к отжатому картофелю, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и отварить их в подсоленной воде.

Ячневая каша с тыквой

Состав: 200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л молока, соль, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла.

Ячневую крупу промыть. В кипящее молоко добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку.

Горячую кашу можно подавать с маслом и молоком,

остывшую — с фруктовым соусом.

Пшенные блины

Состав: 1 стакан пшена, 1 стакан муки, 3 стакана молока, 3 яйца, 12 г дрожжей, 100 г сливочного масла, сахар, соль.

Вылить в кастрюлю 1 стакан теплого молока и развести в нем дрожжи. Затем всыпать всю муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место на 1–1,5 часа. Пока тесто подходит, пшено перебрать, промыть и, залив его молоком, сварить кашу. Остудить ее до комнатной температуры, добавить яичные желтки, растертые с солью и сахаром, и хорошо перемешать. Соединить кашу с тестом и дать тесту подойти вторично. Затем добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Через 15–20 минут выпекать блины.

Овсяные блины

Состав: половина стакана пшеничной муки, половина стакана овсяной муки, 1 стакан молока (или воды), 2 ст. л. сливок, 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, 2 ч. л. сливочного масла, 10 г дрожжей, соль.

Влить в кастрюлю чуть теплое молоко и развести в нем дрожжи. Смешать в миске пшеничную и овсяную муку и, всыпав в кастрюлю с молоком, хорошо размешать. Дать подняться. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, все хорошо размешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины.

Гречневые блины

Состав: 1 стакан гречневой муки, 1 стакан молока, 10 г дрожжей, соль.

Гречневую муку залить половиной стакана теплого молока, добавить дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплой воды, и поставить в теплое место. Через 4–5 ч влить в это тесто оставшееся горячее молоко, добавить соль, размешать и оставить в теплом месте, чтобы тесто подошло. Затем осторожно, больше его не размешивая, выпекать блины на смазанных маслом сковородах.

Начинка для блинов 1

Состав: 350 г мясного фарша, 1 луковица, соль.

Мясной фарш обжарить на растительном масле, посолить, добавить обжаренный лук и хорошо перемешать.

Начинка для блинов 2

Состав: 200 г печени, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г гречневой крупы, 1 луковица.

Печень мелко нарезать, обжарить, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и обжаренный лук, масло и готовую рассыпчатую гречневую кашу, соль и хорошо перемешать.

Начинка для блинов 3

Состав: 300 г творога, 1 ст. л. сливочного масла, 1 желток яйца, соль, сахар по вкусу.

Сливочное масло растереть с желтком и протертым творогом, добавить соль, сахар.

Десертные блюда

Суфле творожное с печеньем

Состав: 250 г творога, 40 г печенья, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, 50 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла.

Печенье истолочь, смешать с сахаром, залить молоком, дать постоять 10–15 минут, затем соединить с протертым творогом, желтком и столовой ложкой растопленного масла. Всю массу хорошо вымешать, соединить со взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, верх разровнять и на пару довести до готовности.

Суфле манное на молоке

Состав: 100 г манной крупы, 1 стакан молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 50 мл воды.

На молоке с водой заварить кашу и кипятить ее 10 минут, затем снять с огня, ввести желток, сахар и масло, хорошо выбить, слегка смешать со взбитым белком, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности.

Галушки творожные

Состав: 600 г творога, 4–5 яичных белков, 25 г сливочного масла, 1,5 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. муки, соль.

Творог тщательно растереть вместе со сливочным маслом, сахаром и солью, после чего осторожно ввести взбитые белки. Из этого теста раскатать полосу толщиной в 1,5 см и нарезать ее на небольшие квадраты или ромбы (в 1,5–2 см).

Опускать галушки в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой и горячими подавать, полив растопленным сливочным маслом и сметаной.

Кнедли с абрикосами

Состав: 500 г творога, 200 г муки, 2 яйца, 10–12 абрикосов, 10–12 кусочков сахара.

Из творога, муки и яиц сделать тесто и дать ему постоять минут 20. Если оно мягковато, добавить еще муки. Вымыть абрикосы, надрезать, вынуть косточки, а на их место положить кусочки сахара. В большой кастрюле вскипятить слегка

подсоленную воду. Каждый абрикос завернуть в тонкий слой теста. Кнедли положить в кипящую воду. Они должны не кипеть, а тушиться. После того как кнедли всплывут, дать им потушиться еще минут семь. Затем достать шумовкой, полить маслом.

Творожный пудинг

Состав: 500 г творога, 5 яиц, 100 г сахара, 4 ст. л. белых сухарей, половина стакана изюма, горсть орехов, 3 ст. л. сливочного масла, цедра лимона.

Творог протереть через сито, добавить сахар, масло, яичные желтки, соль, цедру, взбить. Отдельно взбить яичные белки до пены и влить их в миску со смесью. Перемешать полученную массу с сухарями, орехами, изюмом. Форму для пудинга или кастрюлю смазать маслом, заполнить смесью на три четверти, за крыть крышкой. Поместить форму в большую кастрюлю так, чтобы вода в ней достигала половины формы, подло жив на дно толстую бумагу или марлю в два слоя. Закрыть крышкой и большую кастрюлю и варить пудинг час, подливая воду по мере выкипания. Готовый пудинг упруг, слегка отстает от краев формы. Выложить на круглое блюдо, подать с фруктовым сиропом или вареньем.

Рисовые шишки

Состав: 2 ст. л. риса, 1 стакан молока, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, соль.

Сварить густую молочную рисовую кашу, выложить на блюдо и остудить. Сделать из риса продолговатые шишки. Смешать муку с сахаром и обвалять в ней шишки, после чего обжарить в горячем масле. Когда будут готовы, выложить на тарелку и посыпать саха ром.

Яблоки, фаршированные творогом и изюмом

Состав: 2 средних яблока, 30 г изюма, 60 г творога, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ч. л. манной крупы, 50 г сметаны, 2 ст. л. сахара.

С яблок срезать верхушку, извлечь сердцевину и внутреннюю часть мякоти, не прорезая краев. Творог протереть, смешать с манной крупой, изюмом, половиной сахара, желтком и растопленным маслом и мякотью яблок. Заполнить яблоки творожной массой и запечь. Подать к столу со сметаной и сахарной пудрой (из оставшегося сахара).

Чернослив, фаршированный творогом и орехами

Состав: 1 стакан чернослива, 100 г творога, 2 яичных желтка, 1 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. сахара, 5 очищенных грецких орехов, 100 мл сметаны, 1 ст. л. сливочного масла.

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть сквозь сито, смешать с манкой, сырыми желтками, сахаром и мелко рублеными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу. Сметану наполовину выпарить, полить ею чернослив и подать к столу.

Мюсли

Состав: 500 г овсяных хлопьев «геркулес», 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. рафинированного растительного масла, 150 мл холодной воды, 1 стакан изюма, 2/3 стакана смеси из орехов, тыквенных семечек и семечек подсолнечника.

Овсяные хлопья равномерно полить сахарным раствором (сахар смешать с растительным маслом и кипяченой водой), перемешать и поставить в теплую духовку на 20 минут, периодически помешивать. Взять изюм и смесь из орехов, тыквенных семечек и семечек подсолнечника, перемешать, высыпать на противень с хлопьями и оставить на 20 минут в выключенной духовке. Употреблять с молоком, йогуртом, соком.

Желе апельсиновое (лимонное)

Состав: 1 апельсин или лимон, 1 стакан воды, 2 ст. л. сахара в лимонное желе, 1 плитка желатина.

Натереть на мелкой терке цедру с лимона или апельсина. Плод разрезать пополам и отжать сок, затем мякоть измельчить и положить в отжатый сок, долить воды, довести до кипения, процедить. Добавить в отвар сахар, размоченный желатин, перемешать. Добавить цедру, дать настояться и процедить через намоченную и хорошо отжатую полотняную салфетку. Охладить, разлить по вазочкам или формочкам, выставить на холод.

Перед подачей лимонное желе хорошо залить сиропом.

Суфле лимонно-творожное

Состав: 250 г творога, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ч. л. лимонного сиропа, 50 г изюма.

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать 2 минуты. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Напитки

Молочный кисель

Состав: 150 мл молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала, ваниль на кончике ножа.

100 мл молока нагреть до кипения, добавить сахар и вновь нагреть. В закипевшее вторично молоко медленно влить крахмал, разведенный в 50 мл холодного молока. При слабом кипении и непрерывном помешивании варить еще 3–5 минут. В 1 ст. л. горячей воды размешать ваниль и ввести в кисель, размешать, налить в стаканы и охладить. Если нет ванили, можно взять 0,5–1 ч. л. натертой цедры лимона или апельсина, которые добавить вместе с сахаром.

Кисель овсяный кислый

Состав: 100 г «геркулеса» или овсяной муки, 1 корочка ржаного хлеба, 1 ст. л. сахара, соль, 1 ст. л. сливочного масла, 250 мл воды.

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался овсяный кисель.

Овсяную муку или «геркулес» залить холодной водой, перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку ржаного хлеба и оставить в тепле на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее сахар и кипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая.

Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать остыть и разрезать на порции. Подавать с холодным молоком.

Кисель из меда

Состав: 500 мл воды, 100 г меда, 1 ст. л. крахмала, 4–6 шт. гвоздики, 2–3 ч. л. лимонного сока, цедра одного лимона.

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Банановый коктейль

Состав: 1 банан, 1 стакан нежирного йогурта или молока, немного лимонного сока.

Смешать в миксере банан с лимонным соком и йогуртом (молоком).

Коктейль из кураги

Состав: 60 г (чуть больше полстакана) кураги, 1 ч. л. изюма, 100 мл молока.

Курагу залить водой, чтобы она покрыла фрукты, и оставить на ночь, чтобы курага набухла, протереть ее через сито, добавить изюм, молоко, хорошо размешать и подать.

Коктейль из цитрусовых

Состав: 1 грейпфрут, 1 апельсин, сок 1 лимона.

Очистить грейпфрут (удалить не только кожуру, но и пленки на дольках, иначе будет горчить) и апельсин, нарезать на дольки и перемешать в блендере с соком лимона.

Изюмный отвар

Состав: 1 стакан изюма, 2 стакана воды, 1 лимон или лимонная кислота.

Изюм перебрать, промыть, мелко нарубить, залить водой, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить дольки лимона или только сок из лимона или лимонную кислоту по вкусу.

Напиток фруктовый из йогурта

Состав: 1 стаканчик йогурта, 200 мл холодного молока, 1 ст. л. сахара, корица на кончике ножа, пол-лимона, 100 г разных фруктов, 3 ст. л. взбитых сливок, 0,5 ч. л. ванильного сахара.

Смешать йогурт, молоко, сахар и корицу. Добавить сок, выжатый из половинки лимона, и натертую цедру. Взбить миксером. Мелко нарезать фрукты и разложить их в два высоких стакана. Залить фрукты напитком из йогурта. Поместить сверху взбитые сливки, посыпать ванильным сахаром.

Напиток лимонный

Состав: 1 ст. л. сахара, 1 лимон, 500 мл воды.

Стереть цедру с лимона, следя за тем, чтобы не попала белая кожица, имеющая горький привкус. Из лимона отжать сок. Вскипятить воду, снять с огня и добавить сахар и лимонный сок. Остудить.

Лимонный морс

Состав: 500 мл воды, 1 лимон, 100 г сахара.

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.